Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój

15/01/2024 07:21:22

JADŁOSPIS w dniach 15/01/2024 - 21/01/2024

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
15/01/2024 Poniedziałek	serek wiejski 1 szt kiełbasa krakowska podsuszana 30g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: jabłko 200g	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) fasolka szparagowa z wody 130g (1) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem kiwi 1 szt	ser żółty 30 g(7) polędwica sopocka 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: **2101** kcal Białko: **90** g Błonnik: **35** g Węglowodany: **212** g Tłuszcze: **79** g Cholesterol: **209** g
16/01/2024 Wtorek	schab wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram deser mleczny (7)	schab duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g	kiełbasa drobiowa szynkowa 40g ser topiony 17,5 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: **2089** kcal Białko: **95** g Błonnik: **23** g Węglowodany: **225** g Tłuszcze: **47** g Cholesterol: **232** g
17/01/2024 Środa	jajecznica z kiełbasą 100g (3,7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: kiwi 1szt	pieczeń w foli wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) surówka z kapusty pekińskiej 130g sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: pomarańcza 200g	szynka biała wp 40 g ser żółty 30 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: **1965** kcal Białko: **93** g Błonnik: **30** g Węglowodany: **226** g Tłuszcze: **80** g Cholesterol: **576** g
18/01/2024 Czwartek	kiełbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt musztarda 20g (10) kiełbasa krakowska sucha 30g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	bitka z indyka duszona 100g (1) mizeria ze śmietaną 13og (7) marchew oprószana 130g(1) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: kiwi 1 szt	kiełbasa szynkowa wp 40g pasztet z drobiu 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: **2046** kcal Białko: **100** g Błonnik: **22** g Węglowodany: **189** g Tłuszcze: **78** g Cholesterol: **293** g

	2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: banan 1szt			
19/01/2024 Piątek	filet z indyka wędzony 40g twarożek z koperkiem 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram jabłko 1szt	jaja gotowane 2 szt (3) sos musztardowy 100g(1,7,10) sałatka z fasolki szparagowej130g bukiet z jarzyn 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną mandarynka	ser żółty 30 g(7) kiełbasa polędwicowa drobiowa 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło exstra 13 g(7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: **1795** kcal Białko: **65** g Błonnik: **33** g Węglowodany: **205** g Tłuszcze: **45** g Cholesterol: **485** g
20/01/2024 Sobota	polędwica sopocka 40g ser żółty 30 g(7) twarożek z papryką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt kiwi 1 szt	gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) sałatka z buraczków i jabłka 130g surówka z kapusty kwaszonej 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g	ser topiony 50g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: **2118** kcal Białko: **93** g Błonnik: **31** g Węglowodany: **346** g Tłuszcze: **91** g Cholesterol: **248** g
21/01/2024 Niedziela	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt ketchup 15g kiełbasa żywiecka 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)	udko gotowane 150g sałatka ala colesław 130g (3) sałata zielona z olejem100g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: pomarańcza 200g	schab wędzony 40g jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: **2477** kcal Białko: **122** g Błonnik: **25** g Węglowodany: **186** g Tłuszcze: **90** g Cholesterol: **536** g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	**2084**	kcal
Białko:	**94**	g
Błonnik:	**28**	g
Węglowodany:	**227**	g
Tłuszcze:	**73**	g
Cholesterol:	**368**	g

15/01/2024 07:21

/ D I E T E T Y K /