



JADŁOSPIS w dniach 02/01/2024 - 07/01/2024

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
02/01/2024 Wtorek	serek twarogowy 150g(7) kielbasa krakowska sucha 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: banan 1szt	gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) kapusta biała zasmażana 130g (1) warzywa na patelni 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: kiwi 1 szt	połędwica sopocka 40g ser żółty 30 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2308 kcal Białko: 110 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 212 g Tłuszcze: 90 g Cholesterol: 229 g
03/01/2024 Środa	jajecznica z kielbasą 100g (3,7) kielbasa szynkowa 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: mandarynka 150g	pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) mizeria ze śmietaną 130g (7) kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g	filet z indyka wędzony 40g ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2055 kcal Białko: 96 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 232 g Tłuszcze: 80 g Cholesterol: 608 g
04/01/2024 Czwartek	pasztet z drobiu 40g szynka biała wp 40 g twarożek z papryką 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 jogurt naturalny 1szt (7)	schab nadziewany duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną jabłko 1szt	kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g ser topiony 17,5 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1796 kcal Białko: 79 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 182 g Tłuszcze: 50 g Cholesterol: 211 g
05/01/2024 Piątek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram	pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) surówka z kapusty kwaszonej 130g sos grecki z woszczyzny 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	jajko gotowane 1szt (3) kielbasa żywiecka 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2024 kcal Białko: 87 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 234 g Tłuszcze: 50 g Cholesterol: 368 g

	2 śniadanie: pomarańcza 200g			
06/01/2024 Sobota	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 25g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt	bitka z indyka duszona 100g (1) sałatka ala colesław 130g (3) brokuły z wody 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: kiwi 1 szt	ryż z musem truskawkowym 300 gram (7) szynka wieprzowa gotowana 40g rzodkiewka czerwona 30 gram sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 80 g (1)	Kalorie: 2295 kcal Białko: 101 g Błonnik: 40 g Węglowodany: 270 g Tłuszcze: 74 g Cholesterol: 299 g
07/01/2024 Niedziela	szynka wiejska wieprzowa 40g jajko gotowane 1szt (3) twarożek z pietruszką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: mandarynka 150g	udko gotowane 150g marchew oprószana z kalafiorem 130g(1) surówka z selera i jabłka 100g (7,9) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g	kielbasa polędwicowa drobiowa 40g ser żółty 30 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2175 kcal Białko: 103 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 209 g Tłuszcze: 72 g Cholesterol: 525 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2109** kcal
Białko: **96** g
Błonnik: **29** g
Węglowodany: **223** g
Tłuszcze: **69** g
Cholesterol: **373** g

02/01/2024 07:51

/ DIETETYK /