



## JADŁOSPIS w dniach 05/02/2024 - 11/02/2024

### DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
05/02/2024 Poniedziałek	kielbasa krakowska sucha 30g twaróg z pietruszką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	pieczeń w foli wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) brokuły z wody 130g (1) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną kiwi 1 szt	filet z indyka wędzony 40g ser topiony 17,5 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>1951</b> kcal Białko: <b>77</b> g Błonnik: <b>30</b> g Węglowodany: <b>201</b> g Tłuszcze: <b>73</b> g Cholesterol: <b>195</b> g
06/02/2024 Wtorek	wędzonka 40g twaróg ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) jogurt naturalny 1szt(7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) kakao bez cukru 250g(7) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram	bitka z indyka duszona 80g (1) surówka z kapusty pekińskiej 130g warzywa na patelnie 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	kielbasa toruńska na gorąco 140 g ketchup 15g ser topiony 50g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2300</b> kcal Białko: <b>114</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>215</b> g Tłuszcze: <b>87</b> g Cholesterol: <b>318</b> g
07/02/2024 Środa	serek wiejski 1 szt schab wędzony 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram jabłko 1szt	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) risotto z mięsem jarzynami 300g (9) sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy z cukrem 200g podw. herbata z cytryną pomarańcza 350 gram	pasta z kurczaka i jarzyn 60g(9) ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2328</b> kcal Białko: <b>103</b> g Błonnik: <b>42</b> g Węglowodany: <b>281</b> g Tłuszcze: <b>87</b> g Cholesterol: <b>254</b> g
08/02/2024 Czwartek	parówki śląskie na gorąco 2szt musztarda 20g (10) twaróg z koperkiem 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram	schab nadziewany śliwkami duszony 100g (1,7) sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną pączek 1szt (1,3,7)	twaróg 50g(7) polędwica sopocka 30g ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2193</b> kcal Białko: <b>96</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>249</b> g Tłuszcze: <b>99</b> g Cholesterol: <b>354</b> g

		2 śniadanie: banan 1szt			
09/02/2024	Piątek	paszтет z drobiu 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) jogurt naturalny 1szt(7)	pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) sos grecki z wloszczyny 130g(1,9) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g mandarynka podw. herbata z cytryną	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>1652</b> kcal Białko: <b>71</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>172</b> g Tłuszcze: <b>46</b> g Cholesterol: <b>371</b> g
10/02/2024	Sobota	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram pomarańcza 350 gram	gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7) bukiet z jarzyn 130g (1) ćwikła z chrzanem 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g	ser żółty 30 g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>1853</b> kcal Białko: <b>98</b> g Błonnik: <b>38</b> g Węglowodany: <b>284</b> g Tłuszcze: <b>49</b> g Cholesterol: <b>235</b> g
11/02/2024	Niedziela	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt jabłko 1szt	udko gotowane 150g marchew oprószana z groszkiem130g(1) mizeria ze śmietaną 130g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	szynka wieprzowa gotowana 40g jajko gotowane 1szt (3) ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2348</b> kcal Białko: <b>118</b> g Błonnik: <b>28</b> g Węglowodany: <b>295</b> g Tłuszcze: <b>93</b> g Cholesterol: <b>646</b> g

### Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2089** kcal  
Białko: **97** g  
Błonnik: **30** g  
Węglowodany: **242** g  
Tłuszcze: **76** g  
Cholesterol: **339** g

05/02/2024 11:05

/ DIETETYK /