



JADŁOSPIS w dniach 19/02/2024 - 25/02/2024

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
19/02/2024 Poniedziałek	szynka biała wp. 30g twarożek z cebulą 40g(7) dżem 20g masło ekstra 13 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) zraz wieprzowy mielony smażony 90g (1,3) ziemniaki gotowane 200g kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem drożdżówka 1szt (1,3,7)	hot-dog 1szt (1) kielbasa szynkowa wieprzowa 30g masło ekstra 13 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1)	Kalorie: 2500 kcal Białko: 74 g Błonnik: 39 g Węglowodany: 288 g Tłuszcze: 107 g Cholesterol: 181 g
20/02/2024 Wtorek	kielbasa krakowska sucha 40g ogórek kiszony 30g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona dekoracja twarożek z papryką 40g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g bułka pszenna 50g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt ciasteczka kruche 3szt	zupa pieczarkowa z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) marchew oprószana z groszkiem 130g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczorek: pomarańcza 200g	pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (3,10) dżem 20g masło ekstra 13 g(7) ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2431 kcal Białko: 76 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 306 g Tłuszcze: 59 g Cholesterol: 347 g
21/02/2024 Środa	twarożek z pietruszką 40g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) papryka świeża 30g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)	zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem rogalik drożdżowy z marmoladą 1szt (1,3,7)	ser żółty 30 g(7) schab wędzony 40g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona dekoracja pomidor 40g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2435 kcal Białko: 81 g Błonnik: 16 g Węglowodany: 237 g Tłuszcze: 87 g Cholesterol: 275 g

22/02/2024 Czwartek	parówki śląskie na gorąco 2szt ketchup 15g dżem 20g twarożek z rzodkiewką 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona dekoracja chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram jabłko 1szt	zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) schab nadziewany duszony 90g ziemniaki gotowane 200g sałatka z buraczków i jabłka 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem batonik 1 szt. (7)	ser topiony 17,5 g(7) kiełbasa krakowska podsuszana 30g ogórek kiszony 30g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona dekoracja chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2495 kcal Białko: 82 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 291 g Tłuszcze: 88 g Cholesterol: 206 g
23/02/2024 Piątek	twarożek ze śmietaną 40g(7) masło ekstra 13 g(7) połędwica sopocka 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g rogalik 1szt (1,3,7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram deser mleczny (7)	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) ryba panierowana smażona 100g (1,3,4) sos grecki 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) masło ekstra 13 g(7) dżem 20g ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2738 kcal Białko: 106 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 344 g Tłuszcze: 59 g Cholesterol: 427 g
24/02/2024 Sobota	kiełbasa drobiowa szynkowa 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt mandarynka	zupa koperkowa z ziemniakami 400g(1,7,9) wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g brukselka z wody 130g (1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pączek 1szt (1,3,7)	makaron z jabłkami duszonymi 250g (1,3,7) szynka wiejska 30g papryka świeża 30g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1)	Kalorie: 3152 kcal Białko: 87 g Błonnik: 36 g Węglowodany: 516 g Tłuszcze: 100 g Cholesterol: 350 g
25/02/2024 Niedziela	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt musztarda 15g (10) twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram serek twarogowy 150g(7)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g	jajko gotowane 1szt (3) schab wędzony 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1)	Kalorie: 3100 kcal Białko: 137 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 283 g Tłuszcze: 104 g Cholesterol: 613 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2693 kcal
Białko:	92 g
Błonnik:	29 g
Węglowodany:	323 g
Tłuszcze:	86 g
Cholesterol:	343 g

19/02/2024 12:20

/DIETETYK/