



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

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
19/02/2024 Poniedziałek	szynka biała wp. 30g twarożek z cebulą 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	zraz wieprzowy mielony smażony 90g (1,3) ziemniaki gotowane 200g bukiet z jarzyn 130g (1) kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną jabłko 1szt	hot-dog 1szt (1) kielbasa szynkowa wieprzowa 30g masło extra 10g (7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g chleb graham 50g (1)	Kalorie: 1778 kcal Białko: 72 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 194 g Tłuszcze: 98 g Cholesterol: 158 g
20/02/2024 Wtorek	kielbasa krakowska sucha 40g ogórek kiszony 30g masło extra 10g (7) sałata zielona dekoracja twarożek z papryką 40g(7) chleb graham 80 g (1) bułka grahamka 50g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt	bitka z indyka duszona 80g (1) marchew oprószana z groszkiem 130g(1) mizeria ze śmietaną 130g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: pomarańcza 200g	pasta z jajka ze szczypiorkiem 50g (3,10) wędzonka 40g ser topiony 17,5 g(7) masło extra 10g (7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 1853 kcal Białko: 76 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 208 g Tłuszcze: 56 g Cholesterol: 333 g
21/02/2024 Środa	twarożek z pietruszką 40g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny 1szt(7)	zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy 200g grapefruit 200g	ser żółty 30 g(7) schab wędzony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) pomidor 40g chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 1833 kcal Białko: 82 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 174 g Tłuszcze: 79 g Cholesterol: 222 g
22/02/2024 Czwartek	parówki śląskie na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z rzodkiewką 40g(7) masło extra 10g (7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g jabłko 1szt	schab nadziewany duszony 90g ziemniaki gotowane 200g sałatka z buraczków i jabłka 130g fasolka szparagowa z wody 130g (1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną pomarańcza 350 gram	ser topiony 17,5 g(7) kielbasa krakowska podsuszana 30g masło extra 10g (7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 1842 kcal Białko: 85 g Błonnik: 38 g Węglowodany: 222 g Tłuszcze: 76 g Cholesterol: 182 g

23/02/2024 Piątek	<p>twarożek ze śmietaną 40g(7) połędwica sopocka 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 100g (1) kawa zbożowa rozpuszczalna bez cukru 250ml (1,7) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny 1szt(7)</p>	<p>pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) sos grecki 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kwaszonej 130g kompot owocowy 200g pomarańcza 350 gram podw. herbata z cytryną</p>	<p>jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) masło extra 10g (7) ogórek konserwowy 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g</p>	<p>Kalorie: 2002 kcal Białko: 91 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 238 g Tłuszcze: 48 g Cholesterol: 395 g</p>
24/02/2024 Sobota	<p>kiełbasa drobiowa szynkowa 40g twarożek z przecierem pomidorowym 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 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt mandarynka</p>	<p>wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g surówka z selera i jabłka 100g (7,9) brukselka z wody 130g (1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt</p>	<p>makaron z jabłkami duszonymi 250g (1,3,7) szynka wiejska 30g papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 80 g (1)</p>	<p>Kalorie: 2286 kcal Białko: 84 g Błonnik: 44 g Węglowodany: 427 g Tłuszcze: 81 g Cholesterol: 191 g</p>
25/02/2024 Niedziela	<p>frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt musztarda 15g (10) twarożek ze szczypiorkiem 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 serek wiejski 1 szt</p>	<p>udko gotowane 150g brokuły z wody 130g (1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g</p>	<p>jajko gotowane 1szt (3) schab wędzony 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2470 kcal Białko: 138 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 182 g Tłuszcze: 106 g Cholesterol: 580 g</p>

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2009** kcal
 Białko: **90** g
 Błonnik: **32** g
 Węglowodany: **235** g
 Tłuszcze: **78** g
 Cholesterol: **295** g

19/02/2024 12:20

/ DIETETYK /