



JADŁOSPIS w dniach 12/02/2024 - 18/02/2024

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

| Data | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | Wartości odżywcze |
|----------------------------|---|---|--|--|
| 12/02/2024 Poniedziałek | kielbasa żywiecka 40g ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7) | pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) surówka z kapusty pekińskiej 130g warzywa na patelni 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną kiwi 1 szt | hot-dog 1szt (1) kielbasa krakowska podsuszana 30g ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 50g (1) | Kalorie: 1843 kcal Białko: 76 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 168 g Tłuszcze: 107 g Cholesterol: 174 g |
| 13/02/2024 Wtorek | szynka biała wp 40 g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g 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 pomarańcza 350 gram | bitka ze schabu duszona 90g (1) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki gotowane 200g kapusta biała zasmażana 130g (1) kompot owocowy 200g jabłko 1szt | ser żółty 30 g(7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g | Kalorie: 2033 kcal Białko: 89 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 243 g Tłuszcze: 52 g Cholesterol: 211 g |
| 14/02/2024 Środa | ser żółty 40 g serek wiejski 1 szt twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny 1szt(7) | jaja gotowane 2 szt sos musztardowy 100g(1,7,10) sałatka z fasolki szparagowej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g | pasta z ryby wędzonej 60g(4) ser topiony 25 g (7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g | Kalorie: 2171 kcal Białko: 101 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 185 g Tłuszcze: 81 g Cholesterol: 554 g |
| 15/02/2024 Czwartek | parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt keczup 20g twarożek z koperkiem 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie: banan 1szt | filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) brokuły z wody 130g (1) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podw. herbata z cytryną mandarynka | pizzerka 1szt (1,7) kielbasa szynkowa 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 50g (1) herbata z cytryną 300g | Kalorie: 2166 kcal Białko: 103 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 210 g Tłuszcze: 65 g Cholesterol: 179 g |

| | | | | | |
|------------|-----------|---|---|---|--|
| | | 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram | | | |
| 16/02/2024 | Piątek | <p>twarożek z rzodkiewką 40g(7) masło extra 10g (7) szynka wiejska wieprzowa 40g sałata zielona dekoracja ogórek zielony 40g chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jabłko 1szt</p> | <p>zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy 200g banan 1szt</p> | <p>serek fromage 27 g(7) kiełbasa polędwiczowa drobiowa 30g masło extra 10g (7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g</p> | <p>Kalorie: 2035 kcal Białko: 57 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 267 g Tłuszcze: 63 g Cholesterol: 202 g</p> |
| 17/02/2024 | Sobota | <p>twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) wędzonka 40g rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram banan 1szt</p> | <p>pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałata zielona z olejem 60 gram surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną pomarańcza 350 gram</p> | <p>schab wędzony 40g ser topiony 50g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p> | <p>Kalorie: 2006 kcal Białko: 76 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 251 g Tłuszcze: 92 g Cholesterol: 245 g</p> |
| 18/02/2024 | Niedziela | <p>frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g 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 jabłko 1szt</p> | <p>udko gotowane 150g warzywa na patelni 130g sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g</p> | <p>jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) połędwica sopocka 40g papryka świeża30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)</p> | <p>Kalorie: 2484 kcal Białko: 121 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 203 g Tłuszcze: 107 g Cholesterol: 618 g</p> |

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: 2105 kcal
Białko: 89 g
Błonnik: 28 g
Węglowodany: 218 g
Tłuszcze: 81 g
Cholesterol: 312 g

12/02/2024 07:53

/DIETETYK/