



# JADŁOSPIS w dniach 26/02/2024 - 03/03/2024

## DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
26/02/2024 Poniedziałek	szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g 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 koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	zupa pomidorowa z ryżem 400g(1,7,9) kotlet mielony z wieprzowiny smażony 80g (1,3) sałatka z fasolki szparagowej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram	hot-dog 1szt (1) kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 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: <b>2512</b> kcal Białko: <b>84</b> g Błonnik: <b>32</b> g Węglowodany: <b>299</b> g Tłuszcze: <b>111</b> g Cholesterol: <b>211</b> g
27/02/2024 Wtorek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) twarożek z cebulą 40g(7) dżem 20g sałata zielona dekoracja pomidor 40g kielbasa krakowska sucha 40g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram mandarynka	zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g ziemniaki gotowane 200g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z kapusty pekińskiej 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt	pasta z jajka 50g (3,7,10) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g serek fromage 27 g(7) masło ekstra 13 g(7) papryka świeża 25g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: <b>2592</b> kcal Białko: <b>98</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>292</b> g Tłuszcze: <b>68</b> g Cholesterol: <b>475</b> g
28/02/2024 Środa	schab wędzony 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram jabłko 1szt cukierki zwykłe 30g	zupa pejszanka 400g(1,7,9) łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem babka biszkoptowa 80g (1,3,7)	poledwica sopocka 40g ser topiony 17,5 g(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	Kalorie: <b>2836</b> kcal Białko: <b>80</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>360</b> g Tłuszcze: <b>90</b> g Cholesterol: <b>431</b> g

29/02/2024 Czwartek	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt ketchup 15g dżem 20g kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g masło ekstra 13 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja twarożek z rzodkiewką 40g(7) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram deser mleczny (7)	zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,10) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) ziemniaki gotowane 200g marchew oprószana 130g(1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g	pizzerka 1szt (1,7) paszтет z drobiu 40g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: <b>3039</b> kcal Białko: <b>117</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>295</b> g Tłuszcze: <b>87</b> g Cholesterol: <b>274</b> g
01/03/2024 Piątek	zupa mleczna z płatkami cini minis dżem 20g twarożek ze śmietaną 40g(7) wędzonka 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 20g(1) rogalik 1szt (1,3,7) chleb zwykły 40 g (1) kakao z cukrem 250g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram	zupa krupnik z ziemniakami 400g ( 1,7,9) jaja gotowane 2 szt (3) sos musztardowy 100g(1,7,10) ziemniaki gotowane 200g surówka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pączek 1szt (1,3,7)	ryż z mussem truskawkowym 300 gram (7) ser żółty 30 g(7) rzodkiewka czerwona 40g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona dekoracja herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1)	Kalorie: <b>3390</b> kcal Białko: <b>97</b> g Błonnik: <b>27</b> g Węglowodany: <b>429</b> g Tłuszcze: <b>86</b> g Cholesterol: <b>718</b> g
02/03/2024 Sobota	filet z indyka wędzony 40g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g 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 wafle nadziewane prince polo 18g (1,3,7)	zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7) ćwikła z chrzanem 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram	szynka wiejska wieprzowa 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g 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: <b>2451</b> kcal Białko: <b>89</b> g Błonnik: <b>31</b> g Węglowodany: <b>330</b> g Tłuszcze: <b>62</b> g Cholesterol: <b>279</b> g
03/03/2024 Niedziela	parówki śląskie na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) pomidor 40g dżem 20g 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 mandarynka	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt	jajko gotowane 50g (3) poledwica sopocka 40g dżem 20g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1)	Kalorie: <b>2687</b> kcal Białko: <b>109</b> g Błonnik: <b>24</b> g Węglowodany: <b>284</b> g Tłuszcze: <b>107</b> g Cholesterol: <b>549</b> g

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2787</b> kcal
Białko:	<b>96</b> g
Błonnik:	<b>27</b> g
Węglowodany:	<b>327</b> g
Tłuszcze:	<b>87</b> g
Cholesterol:	<b>419</b> g

26/02/2024 13:21

---

/DIETETYK/