



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

### DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
05/02/2024 Poniedziałek	<p>szynka biała wp 40 g            twarożek z pietruszką 40g(7)            pomidor 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)</p>	<p>zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9)            pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3)            sos pomidorowy 100g(1,7)            surówka z marchwi i jabłka 130g(7)            ziemniaki 200g            kompot owocowy z cukrem 200g            podwieczorek: herbata z cytryną cukrem            drożdżówka 1szt (1,3,7)</p>	<p>filet z indyka wędzony 40g            ser topiony 17,5 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)</p>	<p>Kalorie: <b>2574</b> kcal            Białko: <b>71</b> g            Błonnik: <b>42</b> g            Węglowodany: <b>306</b> g            Tłuszcze: <b>74</b> g            Cholesterol: <b>215</b> g</p>
06/02/2024 Wtorek	<p>zupa mleczna z płatkami cini minis            wędzonka 40g            twarożek ze śmietaną 40g(7)            rzodkiewka czerwona 40g            sałata zielona dekoracja            dżem 20g            masło ekstra 13 g(7)            kakao z cukrem 250g(7)            chleb zwykły 40 g (1)            chleb pszenny 20g(1)            rogalik 1szt (1,3,7)            2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram            deser mleczny (7)</p>	<p>zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9)            filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3)            surówka z kapusty pekińskiej 130g            ziemniaki 200g            kompot owocowy z cukrem 200g            podwieczorek: herbata z cytryną cukrem            banan 1szt</p>	<p>kielbasa toruńska na gorąco 140 g            ketchup 15g            ser topiony 50g(7)            papryka świeża 30g            sałata zielona dekoracja            masło ekstra 13 g(7)            herbata z cytryną z cukrem 300g            chleb zwykły 70g(1)            chleb pszenny 60g (1)</p>	<p>Kalorie: <b>3251</b> kcal            Białko: <b>138</b> g            Błonnik: <b>25</b> g            Węglowodany: <b>340</b> g            Tłuszcze: <b>104</b> g            Cholesterol: <b>395</b> g</p>
07/02/2024 Środa	<p>serek wiejski 1 szt            schab wędzony 40g            pomidor 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            jabłko 1szt            ciasteczka kruche 3szt</p>	<p>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            podwieczorek: herbata z cytryną cukrem            pomarańcza 350 gram</p>	<p>pasta z kurczaka i jarzyn 60g(9)            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)</p>	<p>Kalorie: <b>2828</b> kcal            Białko: <b>102</b> g            Błonnik: <b>39</b> g            Węglowodany: <b>338</b> g            Tłuszcze: <b>91</b> g            Cholesterol: <b>266</b> g</p>

08/02/2024 Czwartek	<p>parówki śląskie na gorąco 2szt musztarda 20g (10) twarożek z koperkiem 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona dekoracja herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram serek twarożkowy 150g(7)</p>	<p>zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) schab nadziewany śliwkami duszony 100g (1,7) sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podw. herbata z cytryną pączek 1szt (1,3,7)</p>	<p>twaróg 50g(7) poledwica sopocka 30g dżem 20g ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb zwykły 60g (1)</p>	<p>Kalorie: <b>2923</b> kcal Białko: <b>121</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>362</b> g Tłuszcze: <b>106</b> g Cholesterol: <b>378</b> g</p>
09/02/2024 Piątek	<p>zupa mleczna z płatkami cini minis paszтет z drobiu 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram jogurt owocowy 1szt(7)</p>	<p>zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9) ryba panierowana smażona 100g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem mandarynka</p>	<p>jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) papryka świeża 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)</p>	<p>Kalorie: <b>2480</b> kcal Białko: <b>82</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>283</b> g Tłuszcze: <b>57</b> g Cholesterol: <b>406</b> g</p>
10/02/2024 Sobota	<p>filet z indyka wędzony 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) rzodkiewka czerwona 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 deser mleczny (7)</p>	<p>zupa pejszanka 400g(1,7,9) gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7) ćwikła z chrzanem 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g</p>	<p>ser żółty 30 g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1)</p>	<p>Kalorie: <b>2609</b> kcal Białko: <b>117</b> g Błonnik: <b>28</b> g Węglowodany: <b>325</b> g Tłuszcze: <b>62</b> g Cholesterol: <b>298</b> g</p>
11/02/2024 Niedziela	<p>kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g 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 jabłko 1szt 2 śniadanie: sok owocowy 1 szt</p>	<p>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</p>	<p>szynka wieprzowa gotowana 40g jajko gotowane 1szt (3) ogórek konserwowy 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)</p>	<p>Kalorie: <b>2984</b> kcal Białko: <b>121</b> g Błonnik: <b>28</b> g Węglowodany: <b>384</b> g Tłuszcze: <b>97</b> g Cholesterol: <b>649</b> g</p>

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2807</b> kcal
Białko:	<b>107</b> g
Błonnik:	<b>30</b> g
Węglowodany:	<b>334</b> g
Tłuszcze:	<b>84</b> g
Cholesterol:	<b>373</b> g

05/02/2024 11:04

---

/DIETETYK/