



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

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
12/02/2024 Poniedziałek	<p>kielbasa żywiecka 40g ser żółty 30 g(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 ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) stek wieprzowy smażony 90g (1,3) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem drożdżówka 1szt (1,3,7)</p>	<p>hot-dog 1szt (1) kielbasa krakowska podsuszana 30g ogórek zielony 40g 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)</p>	<p>Kalorie: 2530 kcal Białko: 82 g Błonnik: 39 g Węglowodany: 283 g Tłuszcze: 114 g Cholesterol: 184 g</p>
13/02/2024 Wtorek	<p>szynka biała wp 40 g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona dekoracja dżem 20g rogalik 1szt (1,3,7) kakao z cukrem 250g(7) chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 20g(1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram serek twarożkowy 150g(7)</p>	<p>zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,10) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) ziemniaki gotowane 200g kapusta biała zasmażana 130g (1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram</p>	<p>ser żółty 30 g(7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: 2852 kcal Białko: 111 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 359 g Tłuszcze: 63 g Cholesterol: 245 g</p>
14/02/2024 Środa	<p>ser żółty 40 g serek wiejski 1 szt dżem 20g twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) jogurt owocowy 1szt(7) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,9) jaja gotowane 2 szt sos musztardowy 100g(1,7,10) sałatka z fasolki szparagowej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g</p>	<p>pasta z ryby wędzonej 60g(4) ser topiony 17,5 g(7) dżem 20g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: 2863 kcal Białko: 102 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 265 g Tłuszcze: 80 g Cholesterol: 553 g</p>

15/02/2024 Czwartek	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt keczup 20g dżem 20g twarożek z koperkiem 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie: banan 1szt 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram	zupa pomidorowa z ryżem 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem mandarynka	pizzerka 1szt (1,7) kiełbasa szynkowa 40g ketchup 15g dżem 20g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2695 kcal Białko: 102 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 297 g Tłuszcze: 68 g Cholesterol: 194 g
16/02/2024 Piątek	zupa mleczna z płatkami cini minis twarożek z rzodkiewką 40g(7) dżem 20g szynka wiejska wieprzowa 40g masło extra 10g (7) sałata zielona dekoracja ogórek zielony 40g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt ciasteczka kruche 3szt	zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem babka biszkoptowa 80g (1,3,7)	serek fromage 27 g(7) kiełbasa połędwiczna drobiowa 30g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g sałata zielona dekoracja pomidor 40g chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2839 kcal Białko: 68 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 370 g Tłuszcze: 73 g Cholesterol: 409 g
17/02/2024 Sobota	twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) wędzonka 40g 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)	żurek biały z ziemniakami 400g(1.7.9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram	schab wędzony 40g ser topiony 50g(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: 2966 kcal Białko: 102 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 322 g Tłuszcze: 110 g Cholesterol: 309 g
18/02/2024 Niedziela	frankfurterki wieprzowe parzone 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 serek twarogowy 150g(7)	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 winogrono 200g	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) połędwica sopocka 40g papryka świeża30g 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: 3293 kcal Białko: 146 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 301 g Tłuszcze: 115 g Cholesterol: 651 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2863 kcal
Białko:	102 g
Błonnik:	28 g
Węglowodany:	314 g
Tłuszcze:	89 g
Cholesterol:	364 g

12/02/2024 07:53

/DIETETYK/