



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

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

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 herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) sałatka z fasolki szparagowej 130g surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną pomarańcza 350 gram	hot-dog 1szt (1) kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 50g (1)	Kalorie: 1944 kcal Białko: 82 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 211 g Tłuszcze: 107 g Cholesterol: 189 g
27/02/2024 Wtorek	twarożek z cebulą 40g(7) sałata zielona dekoracja pomidor 40g kielbasa krakowska sucha 40g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram mandarynka 100g	filet z indyka duszony 90g ziemniaki gotowane 200g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z kapusty pekińskiej 130g bukiet z jarzyn 130g (1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	pasta z jajka 50g (3,7,10) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g sałata zielona dekoracja serek fromage 27 g(7) masło extra 10g (7) papryka świeża 25g chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 1854 kcal Białko: 92 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 189 g Tłuszcze: 60 g Cholesterol: 440 g
28/02/2024 Środa	ser żółty 30 g(7) twarożek z koperkiem 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jabłko 1szt	zupa pejzanka 400g(1,7,9) łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną babka biszkoptowa 80g (1,3,7)	połędwica sopocka 40g ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2229 kcal Białko: 89 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 265 g Tłuszcze: 88 g Cholesterol: 426 g
29/02/2024 Czwartek	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa szynkowa wieprzowa 30g masło extra 10g (7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja twarożek z rzodkiewką 40g(7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	bitka ze schabu duszona 120 gram (1) ziemniaki gotowane 200g mizeria ze śmietaną 130g (7) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną	pizzerka 1szt (1,7) pasztet z drobiu 40g masło extra 10g (7) chleb graham 60g(1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2191 kcal Białko: 108 g Błonnik: 16 g Węglowodany: 138 g Tłuszcze: 79 g Cholesterol: 274 g

	jogurt naturalny 1 szt (7) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram			
01/03/2024 Piątek	twarożek ze śmietaną 40g(7) wędzonka 40g masło extra 10g (7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) kakao bez cukru 250g(7) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)	jaja gotowane 2 szt (3) sos musztardowy 100g(1,7,10) ziemniaki gotowane 200g surówka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g warzywa na patelni 130g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	ryż z musem truskawkowym 300 gram (7) ser żółty 30 g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 60g(1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2150 kcal Białko: 81 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 240 g Tłuszcze: 59 g Cholesterol: 531 g
02/03/2024 Sobota	filet z indyka wędzony 40g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jabłko 1szt	gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7) brokuły z wody 130g (1) ćwikła z chrzanem 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) podw. herbata z cytryną kompot owocowy 200g pomarańcza 350 gram	szynka wiejska wieprzowa 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1765 kcal Białko: 89 g Błonnik: 38 g Węglowodany: 259 g Tłuszcze: 54 g Cholesterol: 254 g
03/03/2024 Niedziela	parówki śląskie na gorąco 2szt musztarda 20g (10) 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 mandarynka	udko gotowane 150g sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) sałatka ala colesław 130g (3) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	jajko gotowane 50g (3) poledwica sopocka 40g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2109 kcal Białko: 108 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 195 g Tłuszcze: 109 g Cholesterol: 554 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2035 kcal
Białko:	93 g
Błonnik:	28 g
Węglowodany:	214 g
Tłuszcze:	79 g
Cholesterol:	381 g

26/02/2024 13:22

/DIETETYK/