



## JADŁOSPIS w dniach 04/03/2024 - 10/03/2024

### DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
04/03/2024 Poniedziałek	<p>ser żółty 30 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z pietruszką 40g(7) dżem 20g papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja 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 koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)</p>	<p>zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) zraz wieprzowy mielony smażony 90g (1,3) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem drożdżówka 1szt (1,3,7)</p>	<p>kielbasa żywiecka 40g pasta z mięsa i włoszczyzny 60g(9) rzodkiewka ze szczypiorkiem 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)</p>	<p>Kalorie: <b>2998</b> kcal Białko: <b>92</b> g Błonnik: <b>43</b> g Węglowodany: <b>311</b> g Tłuszcze: <b>100</b> g Cholesterol: <b>273</b> g</p>
05/03/2024 Wtorek	<p>schab wędzony 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) sałata zielona dekoracja pomidor 40g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram deser mleczny (7)</p>	<p>zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (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>kielbasa połędwicowa drobiowa 30g ser topiony 50g(7) ogórek zielony 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: <b>2549</b> kcal Białko: <b>85</b> g Błonnik: <b>27</b> g Węglowodany: <b>305</b> g Tłuszcze: <b>56</b> g Cholesterol: <b>227</b> g</p>
06/03/2024 Środa	<p>serek twarogowy 150g(7) kielbasa szynkowa 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) dżem 20g sałata zielona dekoracja ogórek kiszony 30g masło ekstra 13 g(7) chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram kiwi 1 szt</p>	<p>zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) risotto z mięsem jarzynami 300g (9) sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem ciasto drożdżowe z owocami 1 szt (1,3,7)</p>	<p>ser żółty 30 g(7) połędwica sopočka 40g dżem 20g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: <b>2908</b> kcal Białko: <b>107</b> g Błonnik: <b>30</b> g Węglowodany: <b>342</b> g Tłuszcze: <b>89</b> g Cholesterol: <b>304</b> g</p>

07/03/2024 Czwartek	<p>kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z cebulą 40g(7) kielbasa krakowska sucha 30g dżem 20g papryka świeża 30g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona dekoracja chleb zwykły 70g(1) chleb pszenny 60g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9) schab nadziewany śliwkami duszony 100g (1,7) sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g sałatka z kapusty czerwonej 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g</p>	<p>kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g twaróg 50g(7) dżem 20g masło ekstra 13 g(7) ogórek zielony 30g sałata zielona dekoracja chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: <b>2874</b> kcal Białko: <b>120</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>301</b> g Tłuszcze: <b>71</b> g Cholesterol: <b>321</b> g</p>
08/03/2024 Piątek	<p>filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g bułka pszenna 50g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: pomarańcza 200g 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt</p>	<p>zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt</p>	<p>szynka biała wp 40 g ser topiony 50g(7) jajko gotowane 1szt (3) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1)</p>	<p>Kalorie: <b>2758</b> kcal Białko: <b>71</b> g Błonnik: <b>21</b> g Węglowodany: <b>436</b> g Tłuszcze: <b>69</b> g Cholesterol: <b>434</b> g</p>
09/03/2024 Sobota	<p>kielbasa parówkowa wiep. gruba 120g musztarda 20g (10) kielbasa drobiowa szynkowa 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram serek twarożkowy 150g(7)</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) sałatka ala colesław 130g (3) kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pączek 1szt (1,3,7)</p>	<p>ser żółty 30 g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1)</p>	<p>Kalorie: <b>3575</b> kcal Białko: <b>123</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>360</b> g Tłuszcze: <b>146</b> g Cholesterol: <b>442</b> g</p>
10/03/2024 Niedziela	<p>szynka wieprzowa gotowana 40g jajko gotowane 1szt (3) twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g marchew oprószana 130g(1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g</p>	<p>połędwica sopocka 40g pasztet z drobiu 40g ser żółty 30 g(7) dżem 20g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1)</p>	<p>Kalorie: <b>2935</b> kcal Białko: <b>115</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>285</b> g Tłuszcze: <b>96</b> g Cholesterol: <b>605</b> g</p>

	wafle nadziewane prince polo 18g (1,3,7)			
--	--	--	--	--

**Podsumowanie (średnia)**

Kalorie: **2942** kcal  
Białko: **102** g  
Błonnik: **28** g  
Węglowodany: **334** g  
Tłuszcze: **90** g  
Cholesterol: **372** g

04/03/2024 08:03

---

/DIETETYK/