



## JADŁOSPIS w dniach 18/03/2024 - 24/03/2024

### DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
18/03/2024 Poniedziałek	<p>kielbasa drobiowa szynkowa 30g            twarożek z rzodkiewką 40g(7)            papryka świeża 30g            sałata zielona 20g            masło ekstra 13 g(7)            dżem 20g            herbata z cytryną z cukrem 300g            chleb zwykły 40 g (1)            chleb pszenny 40 g (1)            2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram            2 śniadanie: kiwi 1szt</p>	<p>zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9)            kotlet mielony z wieprzowiny smażony 80g (1,3)            surówka z kapusty pekińskiej 130g            ziemniaki gotowane 200g            kompot owocowy z cukrem 200g            podwieczorek: herbata z cytryną cukrem            podwieczorek: pomarańcza 200g</p>	<p>schab wędzony 40g            serek fromage 27 g(7)            ogórek zielony 40g            sałata zielona 20g            dżem 20g            masło ekstra 13 g(7)            chleb zwykły 40 g (1)            chleb pszenny 40 g (1)            herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: <b>2110</b> kcal            Białko: <b>49</b> g            Błonnik: <b>24</b> g            Węglowodany: <b>234</b> g            Tłuszcze: <b>65</b> g            Cholesterol: <b>210</b> g</p>
19/03/2024 Wtorek	<p>zupa mleczna z płatkami cini minis            filet z indyka wędzony 40g            twarożek z jajkiem 40g(7,3)            pomidor 40g            sałata zielona 20g            masło ekstra 13 g(7)            dżem 20g            herbata z cytryną z cukrem 300g            chleb zwykły 40 g (1)            chleb pszenny 40 g (1)            2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram            koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)</p>	<p>zupa pieczarkowa z makaronem 400g(1,7,9)            gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7)            ziemniaki gotowane 200g            sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g            kompot owocowy z cukrem 200g            podwieczorek: herbata z cytryną cukrem            ciasto drożdżowe 150g (1,3,7)</p>	<p>kielbasa żywiecka 40g            ser żółty 30 g(7)            rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g            sałata zielona 20g            dżem 20g            masło ekstra 13 g(7)            chleb zwykły 40 g (1)            chleb pszenny 40 g (1)            herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: <b>2688</b> kcal            Białko: <b>101</b> g            Błonnik: <b>23</b> g            Węglowodany: <b>310</b> g            Tłuszcze: <b>68</b> g            Cholesterol: <b>376</b> g</p>
20/03/2024 Środa	<p>serek twarogowy 150g(7)            szynka wiejska wieprzowa 40g            twarożek ze szczypiorkiem 40g(7)            pomidor 40g            sałata zielona 20g            masło ekstra 13 g(7)            dżem 20g            kakao z cukrem 250g(7)            rogalik 1szt (1,3,7)            chleb zwykły 40 g (1)            chleb pszenny 20g(1)            2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram            2 śniadanie: kisiel owocowy z jabłkiem 200g</p>	<p>zupa barszcz z ziemniakami 400g(1,7,9)            spaghetti 350g (1,7)            kompot owocowy z cukrem 200g            podwieczorek: herbata z cytryną cukrem            rogalik drożdżowy z marmoladą 1szt (1,3,7)</p>	<p>pasta z jajka 50g (3,7,10)            kielbasa szynkowa 40g            ser żółty 30 g(7)            papryka świeża 30g            sałata zielona 20g            dżem 20g            masło ekstra 13 g(7)            herbata z cytryną 300g            chleb zwykły 40 g (1)            chleb pszenny 40 g (1)</p>	<p>Kalorie: <b>2983</b> kcal            Białko: <b>124</b> g            Błonnik: <b>17</b> g            Węglowodany: <b>283</b> g            Tłuszcze: <b>110</b> g            Cholesterol: <b>578</b> g</p>

21/03/2024 Czwartek	parówki śląskie wieprzowe na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt batonik 1 szt. (7)	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) marchew oprószana z groszkiem130g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g	ryż z mussem truskawkowym 300 gram (7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 20g(1)	Kalorie: <b>2831</b> kcal Białko: <b>92</b> g Błonnik: <b>36</b> g Węglowodany: <b>392</b> g Tłuszcze: <b>111</b> g Cholesterol: <b>224</b> g
22/03/2024 Piątek	zupa mleczna z płatkami kuk.czekoladowymi 200g(7) połędwica sopocka 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)	zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9) jaja gotowane 2 szt (3) sos musztardowy 100g(1,7,10) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt	kielbasa połędwicowa drobiowa 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona 20g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1)	Kalorie: <b>2483</b> kcal Białko: <b>74</b> g Błonnik: <b>18</b> g Węglowodany: <b>275</b> g Tłuszcze: <b>60</b> g Cholesterol: <b>544</b> g
23/03/2024 Sobota	szynka biała wp 40 g ser żółty 30 g(7) twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: pomarańcza 200g	zupa fasolowa z ziemniakami 400 gram (1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pączek 1szt (1,3,7)	kielbasa toruńska smażona z cebulką 140 ketchup 25g serek fromage 27 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona 20g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1)	Kalorie: <b>3134</b> kcal Białko: <b>116</b> g Błonnik: <b>32</b> g Węglowodany: <b>341</b> g Tłuszcze: <b>131</b> g Cholesterol: <b>480</b> g
24/03/2024 Niedziela	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 25g twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram deser mleczny (7)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem jabłko 1szt	szynka wiejska wieprzowa 40g jajko gotowane 50g (3) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g dżem 20g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)	Kalorie: <b>2689</b> kcal Białko: <b>132</b> g Błonnik: <b>22</b> g Węglowodany: <b>228</b> g Tłuszcze: <b>90</b> g Cholesterol: <b>649</b> g

## Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	<b>2703</b> kcal
Białko:	<b>98</b> g
Błonnik:	<b>24</b> g
Węglowodany:	<b>295</b> g
Tłuszcze:	<b>90</b> g
Cholesterol:	<b>437</b> g

18/03/2024 08:23

---

/DIETETYK/