



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

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
04/03/2024 Poniedziałek	ser żółty 30 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z pietruszką 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) surówka z marchwi i jabłka 130g(7) ziemniaki gotowane 200g fasolka szparagowa z wody 130g (1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: jabłko 200g	kielbasa żywiecka 40g pasta z mięsa i włoszczyzny 60g(9) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2308 kcal Białko: 90 g Błonnik: 37 g Węglowodany: 219 g Tłuszcze: 94 g Cholesterol: 256 g
05/03/2024 Wtorek	schab wędzony 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) sałata zielona dekoracja pomidor 40g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram banan 1szt	bitka z indyka duszona 80g (1) ziemniaki gotowane 200g bukiet z jarzyn 130g (1) kapusta biała zasmażana 130g (1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną pomarańcza 350 gram	kielbasa połędwicowa drobiowa 30g ser topiony 50g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) masło extra 10g (7)	Kalorie: 1747 kcal Białko: 66 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 222 g Tłuszcze: 44 g Cholesterol: 161 g
06/03/2024 Środa	serek twarogowy 150g(7) kielbasa szynkowa 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) ogórek kiszony 30g chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram kiwi 1 szt	zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) risotto z mięsem jarzynami 300g (9) sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy 200g grapefruit 200g ciasto drożdżowe z owocami 1 szt (1,3,7) podw. herbata z cytryną	ser żółty 30 g(7) połędwica sopocka 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2431 kcal Białko: 109 g Błonnik: 36 g Węglowodany: 293 g Tłuszcze: 86 g Cholesterol: 292 g
07/03/2024 Czwartek	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z cebulą 40g(7) kielbasa krakowska sucha 30g masło extra 10g (7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)	schab nadziewany śliwkami duszony 100g (1,7) sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g warzywa na patelnii 130g sałatka z kapusty czerwonej 130g kompot owocowy 200g winogrono 200g	kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g twaróg 50g(7) ogórek zielony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2174 kcal Białko: 116 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 200 g Tłuszcze: 66 g Cholesterol: 301 g

	herbata z cytryną 300g			
08/03/2024 Piątek	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) herbata z cytryną 300g bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: pomarańcza 200g 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt	zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	szynka biała wp 40 g ser topiony 50g(7) jajko gotowane 1szt (3) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2392 kcal Białko: 74 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 393 g Tłuszcze: 70 g Cholesterol: 434 g
09/03/2024 Sobota	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 extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram serek twarożkowy 150g(7)	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) brokuły z wody 130g (1) sałatka ala colesław 130g (3) kasza gryczana na sypko 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: kiwi 1 szt	ser żółty 30 g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2594 kcal Białko: 118 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 256 g Tłuszcze: 128 g Cholesterol: 277 g
10/03/2024 Niedziela	szynka wieprzowa gotowana 40g jajko gotowane 1szt (3) twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g marchew oprószana 130g(1) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g	połędwica sopocka 40g pasztet z drobiu 40g ser żółty 30 g(7) dżem 20g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2376 kcal Białko: 116 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 225 g Tłuszcze: 87 g Cholesterol: 589 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2289 kcal
Białko:	99 g
Błonnik:	30 g
Węglowodany:	258 g
Tłuszcze:	82 g
Cholesterol:	330 g

04/03/2024 08:03

/DIETETYK/