



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

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
18/03/2024 Poniedziałek	kielbasa drobiowa szynkowa 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: kiwi 1szt	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) surówka z kapusty pekińskiej 130g surówka z marchwi i chrzanu 130g(7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: pomarańcza 200g	schab wędzony 40g serek fromage 27 g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1764 kcal Białko: 54 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 195 g Tłuszcze: 62 g Cholesterol: 186 g
19/03/2024 Wtorek	zupa mleczna z płatkami cini minis filet z indyka wędzony 40g twarożek z jajkiem 40g(7,3) pomidor 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	gulasz z udźca indyka duszony 150g(1,7) ziemniaki gotowane 200g sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	kielbasa żywiecka 40g ser żółty 30 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2008 kcal Białko: 96 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 213 g Tłuszcze: 56 g Cholesterol: 285 g
20/03/2024 Środa	serek twarogowy 150g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: kisiel owocowy z jabłkiem 200g	zupa barszcz z ziemniakami 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: kiwi 1 szt	pasta z jajka 50g (3,7,10) kielbasa szynkowa 40g ser żółty 30 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2591 kcal Białko: 127 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 249 g Tłuszcze: 97 g Cholesterol: 518 g
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 extra 10g (7) herbata z cytryną 300g	bitka ze schabu duszona 90g (1) ziemniaki gotowane 200g marchew oprószana z groszkiem 130g(1) sałatka z ogórka zielonego 130g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g	ryż z musem truskawkowym 300 gram (7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2171 kcal Białko: 97 g Błonnik: 37 g Węglowodany: 287 g Tłuszcze: 95 g Cholesterol: 195 g

		chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt			
22/03/2024	Piątek	połędwica sopocka 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny1szt (7)	jaja gotowane 2 szt (3) sos musztardowy 100g(1,7,10) sałatka z fasolki szparagowej130g sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	kielbasa połędwicowa drobiowa 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1815 kcal Białko: 69 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 182 g Tłuszcze: 52 g Cholesterol: 511 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 masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: pomarańcza 200g	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: kiwi 1 szt	kielbasa toruńska smażona z cebulką 140 ketchup 25g serek fromage 27 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2311 kcal Białko: 103 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 234 g Tłuszcze: 122 g Cholesterol: 324 g
24/03/2024	Niedziela	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 25g twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona 20g herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny 1szt(7)	udko gotowane 150g bukiet z jarzyn 130g (1) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną jabłko 1szt	szynka wiejska wieprzowa 40g jajko gotowane 50g (3) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona 20g herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2217 kcal Białko: 123 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 182 g Tłuszcze: 85 g Cholesterol: 615 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2125 kcal
Białko:	96 g
Błonnik:	29 g
Węglowodany:	220 g
Tłuszcze:	81 g
Cholesterol:	376 g

18/03/2024 08:26

/DIETETYK/