



JADŁOSPIS w dniach 25/03/2024 - 31/03/2024

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
25/03/2024 Poniedziałek	ser żółty 30 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z pietruszką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: sok owocowy 1 szt jabłko 1szt	pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) fasolka szparagowa z wody 130g (1) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną kiwi 1 szt	hot-dog 1szt (1) kielbasa szynkowa wieprzowa 30g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2065 kcal Białko: 90 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 308 g Tłuszcze: 114 g Cholesterol: 197 g
26/03/2024 Wtorek	kielbasa żywiecka 40g 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: mandarynka 150g	gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g warzywa na patelni 130g kompot owocowy 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g	kielbasa krakowska sucha 40g ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2127 kcal Białko: 84 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 197 g Tłuszcze: 84 g Cholesterol: 181 g
27/03/2024 Środa	filet z indyka wędzony 40g szynka biała wp 40 g ogórek zielony 40g twarożek z cebulą 40g(7) sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: budyń 200g (7)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g serek fromage 27 g(7) sałata zielona dekoracja rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2242 kcal Białko: 90 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 246 g Tłuszcze: 86 g Cholesterol: 252 g
28/03/2024 Czwartek	parówki śląskie na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną z cukrem 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1)	bitka z indyka duszona 80g (1) brokuły z wody 130g (1) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną pomarańcza 350 gram	kielbasa drobiowa szynkowa 30g pasztetowa drobiowa 50g ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1753 kcal Białko: 74 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 220 g Tłuszcze: 77 g Cholesterol: 147 g

		2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jabłko 1szt			
29/03/2024	Piątek	zupa mleczna z płatkami cini minis ser żółty 30 g(7) twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)	pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczorek: kiwi 1 szt	ser topiony 25 g (7) serek fromage 27 g(7) jajko gotowane 1szt (3) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1938 kcal Białko: 80 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 204 g Tłuszcze: 56 g Cholesterol: 413 g
30/03/2024	Sobota	ser topiony 25 g (7) ser żółty 40 g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) rzodkiew biała 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny1szt (7)	zupa pejszanka 400g(1,7,9) risotto z mięsem jarzynami 300g sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: pomarańcza 200g	połędwica sopocka 30g sałatka z sera żółtego 80g(7,3) ogórek zielony 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2579 kcal Białko: 101 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 290 g Tłuszcze: 107 g Cholesterol: 299 g
31/03/2024	Niedziela	kielbasa biała 120 g jaja gotowane 2 szt kielbasa krakowska sucha 20g ram szynka wieprzowa gotowana 40g sos majonezowo-chrzanowy 40 g (3,7) papryka świeża 25g ogórek zielony 25g sałata zielona dekoracja kawa rozpuszczalna masło extra 13 g(7) śmietanka jednorazowa do kawy 1 szt (7) herbata ekspresowa z cytryna 200 ml chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) babka biszkoptowa 80g (1,3,7)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sos pieczeniowy 100g(1) sałatka ala colesław 130g (3) surówka z marchwi i jabłka 100g(7) kompot owocowy z cukrem 200g ziemniaki gotowane 200g ciasto sernik 100 g.	wędzonka 40g ser żółty 25 g (9) kielbasa połędwicowa drobiowa 20g jajko gotowane 50g 3 sos tatarski 40 g chrzan 30 gram pomidor 50g herbata ekspresowa z cytryna 200 ml sałata zielona dekoracja masło extra 13 g(7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1)	Kalorie: 4361 kcal Białko: 165 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 349 g Tłuszcze: 224 g Cholesterol: 1538 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2438 kcal
Białko:	98 g
Błonnik:	30 g
Węglowodany:	259 g
Tłuszcze:	107 g
Cholesterol:	432 g

25/03/2024 09:36

/DIETETYK/