



# JADŁOSPIS w dniach 11/03/2024 - 17/03/2024

## DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
11/03/2024 Poniedziałek	szynka drobiowa 30g ser topiony 50g(7) twarożek z koperkiem 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)	pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: pomarańcza 200g	hot-dog 1szt (1) kielbasa polędwicowa drobiowa 30g rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>1888</b> kcal Białko: <b>78</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>180</b> g Tłuszcze: <b>113</b> g Cholesterol: <b>229</b> g
12/03/2024 Wtorek	ser żółty 30 g(7) wędzonka 40g twarożek z rzodkiewką 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 serek twarogowy 150g(7)	bitka ze schabu duszona 90g (1) ziemniaki gotowane 200g sałatka z kapusty czerwonej 130g surówka z marchwi i jabłka 130g(7) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: jabłko 1szt	filet z indyka wędzony 40g ser topiony 17,5 g(7) ogórek konserwowy 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: <b>2076</b> kcal Białko: <b>107</b> g Błonnik: <b>30</b> g Węglowodany: <b>220</b> g Tłuszcze: <b>54</b> g Cholesterol: <b>265</b> g
13/03/2024 Środa	jajko gotowane 1szt (3) schab wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) sałatka z buraczków i ogórka kiszzonego 130g surówka z selera i jabłka 100g (7,9) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: kiwi 1 szt	pizzerka 1szt (1,7) kielbasa żywiecka 40g pomidor 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 60g(1)	Kalorie: <b>2212</b> kcal Białko: <b>103</b> g Błonnik: <b>38</b> g Węglowodany: <b>258</b> g Tłuszcze: <b>86</b> g Cholesterol: <b>398</b> g
14/03/2024 Czwartek	frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa krakowska podsuszana 30g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona 20g masło extra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g	zupa pomidorowa z ryżem 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g mizeria ze śmietaną 130g (7) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem babka biszkoptowa 80g (1,3,7)	kielbasa szynkowa 40g ser żółty 30 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2938</b> kcal Białko: <b>109</b> g Błonnik: <b>22</b> g Węglowodany: <b>330</b> g Tłuszcze: <b>94</b> g Cholesterol: <b>445</b> g

	chleb zwykły 60g (1) chleb pszenny 60g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: banan 1szt batonik 1 szt. (7)			
15/03/2024 Piątek	kielbasa polędwiczna drobiowa 40g twarożek z przecierem pomidorowym 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)	pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) surówka z kapusty kwaszonej 130g sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g	pasta z jajka 50g (3,7,10) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ogórek zielony 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>1670</b> kcal Białko: <b>71</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>191</b> g Tłuszcze: <b>38</b> g Cholesterol: <b>423</b> g
16/03/2024 Sobota	szynka wiejska 30g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g masło extra 10g (7) sałata zielona 20g bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) herbata z cytryną 300g jabłko 1szt	wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g bukiet z jarzyn 130g (1) sałatka z fasolki szparagowej130g kompot owocowy 200g kiwi 1 szt	połędwica sopocka 40g ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>1909</b> kcal Białko: <b>86</b> g Błonnik: <b>38</b> g Węglowodany: <b>255</b> g Tłuszcze: <b>74</b> g Cholesterol: <b>187</b> g
17/03/2024 Niedziela	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 15g (10) kielbasa krakowska sucha 30g twarożek z cebulą 40g(7) ogórek konserwowy 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram winogrono 200g	udko gotowane 150g sałatka ala colesław 130g (3) brokuły z wody 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	szynka wiejska wieprzowa 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2710</b> kcal Białko: <b>130</b> g Błonnik: <b>28</b> g Węglowodany: <b>222</b> g Tłuszcze: <b>103</b> g Cholesterol: <b>531</b> g

### Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2200** kcal  
Białko: **98** g  
Błonnik: **30** g  
Węglowodany: **236** g  
Tłuszcze: **80** g  
Cholesterol: **354** g

11/03/2024 09:42

/DIETETYK/