



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

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
11/03/2024 Poniedziałek	<p>szynka drobiowa 30g ser topiony 50g(7) twarożek z koperkiem 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g 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)</p>	<p>zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) stek wieprzowy smażony 90g (1,3) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczorek: pomarańcza 200g</p>	<p>hot-dog 1szt (1) kielbasa połędwiczna drobiowa 30g rzodkiewka czerwona 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)</p>	<p>Kalorie: 2414 kcal Białko: 90 g Błonnik: 19 g Węglowodany: 238 g Tłuszcze: 120 g Cholesterol: 258 g</p>
12/03/2024 Wtorek	<p>ser żółty 30 g(7) wędzonka 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram serek twarogowy 150g(7)</p>	<p>zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) ziemniaki gotowane 200g sałatka z kapusty czerwonej 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem drożdżówka 1szt (1,3,7)</p>	<p>filet z indyka wędzony 40g ser topiony 17,5 g(7) ogórek konserwowy 30g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: 2509 kcal Białko: 105 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 271 g Tłuszcze: 63 g Cholesterol: 284 g</p>
13/03/2024 Środa	<p>jajko gotowane 1szt (3) schab wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) kakao z cukrem 250g(7) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)</p>	<p>żurek biały z ziemniakami 400g(1.7.9) pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) sałatka z buraczków i ogórka kiszzonego 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczorek: kiwi 1 szt</p>	<p>pizzerka 1szt (1,7) kielbasa żywiecka 40g pomidor 40g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)</p>	<p>Kalorie: 2844 kcal Białko: 106 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 309 g Tłuszcze: 95 g Cholesterol: 424 g</p>

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 ekstra 13 g(7) dżem 20g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: banan 1szt batonik 1 szt. (7)	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 ekstra 13 g(7) dżem 20g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2919 kcal Białko: 104 g Błonnik: 18 g Węglowodany: 316 g Tłuszcze: 94 g Cholesterol: 451 g
15/03/2024 Piątek	zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 180g(7) kielbasa połędwiczna drobiowa 40g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)	zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,10) kotlet z ryby smażony 80g (1,3,4) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g	pasta z jajka 50g (3,7,10) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ogórek zielony 40g sałata zielona 20g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)	Kalorie: 2317 kcal Białko: 77 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 279 g Tłuszcze: 47 g Cholesterol: 457 g
16/03/2024 Sobota	szynka wiejska 30g dżem 20g sałata zielona 20g twarożek z papryką 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g masło ekstra 13 g(7) bułka pszenna 50g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram deser mleczny (7)	zupa pejzanka 400g(1,7,9) wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z fasolki szparagowej 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pączek 1szt (1,3,7)	połędwica sopocka 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona 20g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2975 kcal Białko: 113 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 341 g Tłuszcze: 109 g Cholesterol: 424 g
17/03/2024 Niedziela	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt musztarda 15g (10) dżem 20g kielbasa krakowska sucha 30g sałata zielona 20g twarożek z cebulą 40g(7) ogórek konserwowy 30g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g sałatka ala coleslaw 130g (3) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt	szynka wiejska wieprzowa 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) dżem 20g pomidor 40g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 3069 kcal Białko: 124 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 272 g Tłuszcze: 104 g Cholesterol: 543 g

	2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram winogrono 200g			
--	--	--	--	--

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2721** kcal
Białko: **103** g
Błonnik: **24** g
Węglowodany: **289** g
Tłuszcze: **90** g
Cholesterol: **406** g

11/03/2024 09:42

/DIETETYK/