



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

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
25/03/2024 Poniedziałek	<p>ser żółty 30 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z pietruszką 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 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt wafle nadziewane prince polo 18g (1,3,7)</p>	<p>zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pieczarkowy 100g(1,7) sałatka z buraczków i jabłka 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem drożdżówka 1szt (1,3,7)</p>	<p>hot-dog 1szt (1) kielbasa szynkowa wieprzowa 30g ogórek kiszony 30g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona 20g chleb pszenny 20g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1)</p>	<p>Kalorie: 2592 kcal Białko: 87 g Błonnik: 36 g Węglowodany: 358 g Tłuszcze: 125 g Cholesterol: 223 g</p>
26/03/2024 Wtorek	<p>zupa mleczna z płatkami cini minis kielbasa żywiecka 40g papryka świeża 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) 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: mandarynka 150g</p>	<p>zupa jarzynowa z kaszą manną 400g(1,7,9) gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g</p>	<p>ser żółty 30 g(7) kielbasa krakowska sucha 40g 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</p>	<p>Kalorie: 2593 kcal Białko: 89 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 254 g Tłuszcze: 91 g Cholesterol: 218 g</p>
27/03/2024 Środa	<p>filet z indyka wędzony 40g szynka biała wp 40 g ogórek zielony 40g twarożek z cebulą 40g(7) sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: budyń 200g (7)</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt batonik 1 szt. (7)</p>	<p>kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g serek fromage 27 g(7) sałata zielona dekoracja rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g 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: 2771 kcal Białko: 85 g Błonnik: 21 g Węglowodany: 313 g Tłuszcze: 98 g Cholesterol: 268 g</p>

28/03/2024 Czwartek	parówki śląskie na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g dżem 20g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram jabłko 1szt	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) sałata zielona ze śmietaną 60g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram	kielbasa drobiowa szynkowa 30g paszтетowa drobiowa 50g ogórek kiszony 30g dżem 20g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1)	Kalorie: 2204 kcal Białko: 72 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 281 g Tłuszcze: 82 g Cholesterol: 181 g
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 dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) kotlet z ryby smażony 80g (1,3,4) ziemniaki gotowane 200g sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) kompot owocowy z cukrem 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 dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2304 kcal Białko: 78 g Błonnik: 20 g Węglowodany: 239 g Tłuszcze: 63 g Cholesterol: 436 g
30/03/2024 Sobota	ser topiony 25 g (7) ser żółty 40 g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) rzodkiew biała 30g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 60g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram drożdżówka 70g	zupa pejzanka 400g(1,7,9) risotto z mięsem jarzynami 300g sos pieczeniowy 100g(1,7) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczorek: pomarańcza 200g	połędwica sopocka 30g sałatka z sera żółtego 80g(7,3) ogórek zielony 40g pomidor 40g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 60g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 3020 kcal Białko: 97 g Błonnik: 47 g Węglowodany: 331 g Tłuszcze: 113 g Cholesterol: 302 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 ekstra 13 g(7) śmietanka jednorazowa do kawy 1 szt (7) herbata ekspresowa z cytryna 200 ml chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1)	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 ekstra 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

	babka biszkoptowa 80g (1,3,7)			
--	-------------------------------	--	--	--

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2835** kcal
Białko: **96** g
Błonnik: **30** g
Węglowodany: **304** g
Tłuszcze: **114** g
Cholesterol: **452** g

25/03/2024 09:32

/DIETETYK/