



JADŁOSPIS w dniach 15/04/2024 - 21/04/2024

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
15/04/2024 Poniedziałek	<p>szynka wiejska 30g filet z indyka wędzony 40g twarożek z cebulą 40g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 50g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)</p>	<p>zupa szpinakowa z ryżem 400g(1,7,9) pieczeń w folii wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) ziemniaki gotowane 200g kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram</p>	<p>hot-dog 1szt (1) połędwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona 20g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: 2656 kcal Białko: 92 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 283 g Tłuszcze: 119 g Cholesterol: 253 g</p>
16/04/2024 Wtorek	<p>zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 180g(7) schab wędzony 40g twarożek z pietruszką 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona 20g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 50g (1) chleb pszenny 50g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram deser mleczny (7)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 400g(1,7,9) schab nadziewany duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g sałatka z buraczków i jabłka 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogron 150g</p>	<p>kielbasa krakowska sucha 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 50g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: 2806 kcal Białko: 108 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 299 g Tłuszcze: 72 g Cholesterol: 273 g</p>
17/04/2024 Środa	<p>jogurt owocowy 1szt(7) szynka biała wp 40 g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 50g (1) chleb pszenny 50g (1) 2 śniadanie: bułka z połówką sopocką 80g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram</p>	<p>zupa pejzanka 400g(1,7,9) risotto z mięsem jarzynami 300g (9) sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pod. banan 1szt</p>	<p>pasta z jajka 50g (3,7,10) wędzonka 40g ogórek zielony 40g sałata zielona 20g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb zwykły 50g (1) chleb pszenny 50g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: 2636 kcal Białko: 83 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 313 g Tłuszcze: 85 g Cholesterol: 523 g</p>

18/04/2024 Czwartek	szynka gotowana 30g kielbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 50g dżem 20g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) chleb zwykły 40 g (1) bułka pszenna 50g (1) chleb pszenny 20g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram	zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem drożdżówka 1szt (1,3,7)	kielbasa toruńska smażona z cebulką 140 ketchup 15g kielbasa żywiecka 30g ser żółty 30 g(7) papryka świeża30g sałata zielona 20g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 50g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2836 kcal Białko: 117 g Błonnik: 37 g Węglowodany: 292 g Tłuszcze: 88 g Cholesterol: 299 g
19/04/2024 Piątek	zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200g.(7) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g kakao z cukrem 250g(7) chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 50g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: pomarańcza 200g	zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,10) ryba panierowana smażona 100g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem kiwi 1 szt	kielbasa drobiowa szynkowa 40g jajko gotowane 1szt (3) ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g dżem 20g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 50g (1) chleb pszenny 50g (1)	Kalorie: 2595 kcal Białko: 86 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 311 g Tłuszcze: 57 g Cholesterol: 390 g
20/04/2024 Sobota	parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt ketchup 15g kielbasa szynkowa 40g twarożek z koperkiem 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona 20g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 50g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram serek twarogowy 150g(7)	zupa fasolowa z ziemniakami 400 gram (1,7,9) gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pączek 1szt (1,3,7)	schab wędzony 40g serek fromage 27 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona 20g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 50g (1)	Kalorie: 3402 kcal Białko: 133 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 367 g Tłuszcze: 122 g Cholesterol: 384 g
21/04/2024 Niedziela	filet z indyka wędzony 40g rolada ustrzycka 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 50g (1) chleb pszenny 50g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g marchew oprószana z groszkiem130g(1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogron 150g	szynka wieprzowa gotowana 40g jajko gotowane 1szt (3) ogórek konserwowy 30g sałata zielona 20g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 50g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2720 kcal Białko: 103 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 289 g Tłuszcze: 81 g Cholesterol: 557 g

	batonik 1 szt. (7)			
--	--------------------	--	--	--

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2807** kcal
Białko: **103** g
Błonnik: **28** g
Węglowodany: **308** g
Tłuszcze: **89** g
Cholesterol: **383** g

15/04/2024 07:33

/DIETETYK/