



JADŁOSPIS w dniach 22/04/2024 - 28/04/2024

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
22/04/2024 Poniedziałek	wędzonka 30g ser topiony 50g(7) twarożek z cebulą 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g rogalik 1szt (1,3,7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: kiwi 1szt	zupa ogórkowa z ryżem 400g(1,7,9) sznyceł drobiowy smażony 90 g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sałatka ala coleslaw 130g (3) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt	szynka biała wp 40 g ser żółty 30 g(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)	Kalorie: 2488 kcal Białko: 76 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 298 g Tłuszcze: 72 g Cholesterol: 269 g
23/04/2024 Wtorek	zupa mleczna z płatkami cini minis (1,7) 200 ml połędwica sopocka 40g twarożek z jajkiem 40g(7,3) rzodkiewka czerwona 40g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona 20g dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 50g (1) chleb pszenny 50g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g ćwikła z chrzanem 130g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem kompot owocowy z cukrem 200g babka biszkoptowa 80g (1,3,7)	kielbasa połędwicowa drobiowa 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona 20g dżem 20g chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 50g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2801 kcal Białko: 88 g Błonnik: 19 g Węglowodany: 296 g Tłuszcze: 87 g Cholesterol: 465 g
24/04/2024 Środa	parówki śląskie na gorąco 2szt ketchup 25g kielbasa krakowska sucha 30g twarożek z papryką 40g(7) ogórek zielony 40g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona 20g dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 50g (1) chleb pszenny 50g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram bułka z filetem z indyka 80g (1)	żurek biały z ziemniakami 400g(1.7.9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) sałatka z fasolki szparagowej 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) ziemniaki gotowane 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem kompot owocowy z cukrem 200g gruszka 1 szt	ryż z musem truskawkowym 300 gram (7) szynka drobiowa wędzona gotowana 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 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)	Kalorie: 3250 kcal Białko: 103 g Błonnik: 31 g Węglowodany: 359 g Tłuszcze: 136 g Cholesterol: 301 g

25/04/2024 Czwartek	serek twarogowy 150g(7) kiełbasa żywiecka 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona 20g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) kakao z cukrem 250g(7) chleb zwykły 50g (1) chleb pszenny 50g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram winogron 150g	zupa z zielonego groszku z makaronem 400g(1,7,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) ziemniaki gotowane 200g mizeria ze śmietaną 130g (7) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem drożdżówka 1szt (1,3,7)	hot-dog 1szt (1) kiełbasa drobiowa szynkowa 30g ogórek kiszony 30g sałata zielona 20g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 20g(1)	Kalorie: 2821 kcal Białko: 110 g Błonnik: 37 g Węglowodany: 328 g Tłuszcze: 103 g Cholesterol: 240 g
26/04/2024 Piątek	zupa mleczna z zacierką jajeczną 250g (1,3,7) filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 50g (1) chleb zwykły 50g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram deser mleczny (7)	zupa pomidorowa z ryżem 400g(1,7,9) 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 banan 1szt	szynka biała wp 40 g jajko gotowane 1szt (3) rolada ustrzycka 30g pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 50g (1) chleb pszenny 50g (1)	Kalorie: 2381 kcal Białko: 88 g Błonnik: 22 g Węglowodany: 277 g Tłuszcze: 47 g Cholesterol: 412 g
27/04/2024 Sobota	szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ser żółty 30 g(7) twarożek z pietruszką 40g(7) pomidor 50g dżem 20g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona 20g herbata z cytryną z cukrem 300g bułka pszenna 50g (1) chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 20g(1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram batonik 1 szt. (7) 2 śniadanie: jabłko 1 szt	zupa z botwinki z ziemniakami 400 g(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z kapusty czerwonej 130g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogron 150g	pasztetowa drobiowa 60 g kiełbasa szynkowa 40g ser topiony 17,5 g(7) ogórek kiszony 30g 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: 2889 kcal Białko: 101 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 356 g Tłuszcze: 105 g Cholesterol: 232 g
28/04/2024 Niedziela	kiełbasa parówkowa wiep. gruba 120g ketchup 15g kiełbasa krakowska podsuszana 30g dżem 20g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 50g (1) chleb pszenny 50g (1)	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g kapusta biała zasmażana 130g (1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczorek: pomarańcza 200g	serek fromage 27 g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g pomidor 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	Kalorie: 2912 kcal Białko: 111 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 351 g Tłuszcze: 117 g Cholesterol: 425 g

	2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: kiwi 1szt			
--	---	--	--	--

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2792** kcal
Białko: **97** g
Błonnik: **27** g
Węglowodany: **323** g
Tłuszcze: **95** g
Cholesterol: **335** g

22/04/2024 07:52

/DIETETYK/