



## JADŁOSPIS w dniach 08/04/2024 - 14/04/2024

### DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
08/04/2024 Poniedziałek	szynka drobiowa wędzona gotowana 40g twarożek z cebulą 40g(7) ser żółty 30 g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 10 g(7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: kiwi 1szt	stek wieprzowy smażony 90g (1,3) sałatka ala colesław 130g (3) włoszczyzna oprószana 130 g (1,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podwieczorek: herbata z cytryną 300g mandarynka	kielbasa szynkowa wieprzowa 40g twaróg 50g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 10 g(7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>1921</b> kcal Białko: <b>84</b> g Błonnik: <b>30</b> g Węglowodany: <b>195</b> g Tłuszcze: <b>75</b> g Cholesterol: <b>194</b> g
09/04/2024 Wtorek	kielbasa krakowska sucha 40g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 50g sałata zielona 20g masło ekstra 10 g(7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie kefir w kubku 1szt (7)	bitka ze schabu duszona 90g (1) ziemniaki gotowane 200g mizeria ze śmietaną 130g (7) bukiet z jarzyn 130g (1) kompot owocowy 200g banan 1szt	ryż z musem jabłkowym 300g (7) ser topiony 17,5 g(7) szynka wieprzowa gotowana 40g papryka świeża 30g sałata zielona 20g masło ekstra 10 g(7) chleb graham 60g(1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2393</b> kcal Białko: <b>93</b> g Błonnik: <b>34</b> g Węglowodany: <b>262</b> g Tłuszcze: <b>78</b> g Cholesterol: <b>253</b> g
10/04/2024 Środa	serek twarogowy 150g(7) szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) pomidor 50g sałata zielona 20g masło ekstra 10 g(7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt	łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną podwieczorek: pomarańcza 200g	pasta z mięsa i włoszczyzny 60g(9) kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g masło ekstra 10 g(7) sałata zielona 20g chleb graham 60g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2399</b> kcal Białko: <b>118</b> g Błonnik: <b>29</b> g Węglowodany: <b>262</b> g Tłuszcze: <b>106</b> g Cholesterol: <b>278</b> g
11/04/2024 Czwartek	parówki śląskie wieprzowe na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram	zupa jarzynowa z ziemniakami 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną pomarańcza 350 gram	kielbasa szynkowa 40g ser topiony 50g(7) papryka świeża 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>1995</b> kcal Białko: <b>97</b> g Błonnik: <b>34</b> g Węglowodany: <b>230</b> g Tłuszcze: <b>100</b> g Cholesterol: <b>194</b> g

		koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)			
12/04/2024	Piątek	szynka biała wp 40 g twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) masło extra 10g (7) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny 1szt(7)	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną jabłko 1szt	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>2000</b> kcal Białko: <b>69</b> g Błonnik: <b>23</b> g Węglowodany: <b>244</b> g Tłuszcze: <b>60</b> g Cholesterol: <b>384</b> g
13/04/2024	Sobota	kielbasa krakowska podsuszana 30g szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) kefir w kubku 1szt (7)	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) brokuły z wody 130g (1) sałatka z kapusty czerwonej 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	schab wędzony 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: <b>1893</b> kcal Białko: <b>91</b> g Błonnik: <b>26</b> g Węglowodany: <b>225</b> g Tłuszcze: <b>80</b> g Cholesterol: <b>190</b> g
14/04/2024	Niedziela	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jabłko 1szt	udko gotowane 150g sałatka z ogórka zielonego 130g surówka z marchwi i chrzanu 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	kielbasa polędwicowa drobiowa 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) ogórek konserwowy 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: <b>2349</b> kcal Białko: <b>120</b> g Błonnik: <b>29</b> g Węglowodany: <b>299</b> g Tłuszcze: <b>85</b> g Cholesterol: <b>630</b> g

### Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2136** kcal  
Białko: **96** g  
Błonnik: **29** g  
Węglowodany: **245** g  
Tłuszcze: **83** g  
Cholesterol: **303** g

08/04/2024 08:13

/DIETETYK/