



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

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

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 extra 10g (7) herbata z cytryną 300g bułka grahamka 50g (1) chleb graham 60g(1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: kiwi 1szt	pulpet drobiowy gotowany 90g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) ziemniaki gotowane 200g bukiet z jarzyn 130g (1) sałatka ala coleslaw 130g (3) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	szynka biała wp 40 g ser żółty 30 g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1966 kcal Białko: 80 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 215 g Tłuszcze: 66 g Cholesterol: 240 g
23/04/2024 Wtorek	połędwica sopocka 40g twarożek z jajkiem 40g(7,3) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny 1szt (7)	wieprzowina duszona 90g sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g ćwikła z chrzanem 130g sałata zielona z olejem 100g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną jabłko 1szt	kiełbasa połędwiczowa drobiowa 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g masło extra 13 g(7) sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2079 kcal Białko: 78 g Błonnik: 27 g Węglowodany: 186 g Tłuszcze: 87 g Cholesterol: 279 g
24/04/2024 Środa	parówki śląskie na gorąco 2szt ketchup 25g kiełbasa krakowska sucha 30g twarożek z papryką 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 grahamka z filetem z indyka 80g (1)	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) sałatka z fasolki szparagowej 130g surówka z marchwi i jabłka 130g(7) kasza jęczmienna na sypko 180g(1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną 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 masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 60g(1)	Kalorie: 2568 kcal Białko: 98 g Błonnik: 39 g Węglowodany: 300 g Tłuszcze: 128 g Cholesterol: 278 g

25/04/2024 Czwartek	serek twarogowy 150g(7) kielbasa żywiecka 40g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram winogron 150g	bitka ze schabu duszona 90g (1) ziemniaki gotowane 200g mizeria ze śmietaną 130g (7) warzywa na patelnii 130g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną jabłko 1szt	hot-dog 1szt (1) kielbasa drobiowa szynkowa 30g ogórek kiszony 30g chleb graham 60g(1) sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2109 kcal Białko: 104 g Błonnik: 23 g Węglowodany: 210 g Tłuszcze: 92 g Cholesterol: 214 g
26/04/2024 Piątek	filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny 1szt (7)	pulpet z ryby gotowany 70g (1,3,4) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt	szynka biała wp 40 g jajko gotowane 1szt (3) rolada ustrzycka 30g pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1551 kcal Białko: 67 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 186 g Tłuszcze: 32 g Cholesterol: 353 g
27/04/2024 Sobota	szynka drobiowa wędzona gotowana 40g ser żółty 30 g(7) twarożek z pietruszką 40g(7) pomidor 50g masło extra 10g (7) sałata zielona 20g bułka grahamka 50g (1) chleb graham 50g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt	pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z kapusty czerwonej 130g surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogron 150g	pasztetowa drobiowa 60 g kielbasa szynkowa 40g ser topiony 17,5 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2224 kcal Białko: 103 g Błonnik: 38 g Węglowodany: 262 g Tłuszcze: 104 g Cholesterol: 228 g
28/04/2024 Niedziela	kielbasa parówkowa wiep. gruba 120g ketchup 15g kielbasa krakowska podsuszana 30g masło extra 10g (7) twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona 20g chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: kiwi 1szt	udko gotowane 150g kapusta biała zasmażana 130g (1) brokuły z wody 130g (1) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podwieczorek: pomarańcza 200g podw. herbata z cytryną	szynka wiejska wieprzowa 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2459 kcal Białko: 115 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 290 g Tłuszcze: 115 g Cholesterol: 413 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2137 kcal
Białko:	92 g
Błonnik:	30 g
Węglowodany:	236 g
Tłuszcze:	89 g
Cholesterol:	286 g

22/04/2024 07:52

/DIETETYK/