



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

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
15/04/2024 Poniedziałek	szynka wiejska 30g filet z indyka wędzony 40g twarożek z cebulą 40g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	pieczeń w foli wieprzowa gotowana 80g (1,3) sos pomidorowy 100g(1,7) ziemniaki gotowane 200g bukiet z jarzyn 130g (1) kapusta kiszona zasmażana 130 gram (1) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną pomarańcza 350 gram	hot-dog 1szt (1) poledwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 60g(1)	Kalorie: 2124 kcal Białko: 93 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 225 g Tłuszcze: 115 g Cholesterol: 233 g
16/04/2024 Wtorek	schab wędzony 40g twarożek z pietruszką 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny1szt (7)	schab nadziewany duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) ziemniaki gotowane 200g sałatka z buraczków i jabłka 130g surówka z kapusty pekińskiej 130g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogron 150g	kiełbasa krakowska sucha 40g ser topiony 50g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1939 kcal Białko: 86 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 196 g Tłuszcze: 59 g Cholesterol: 216 g
17/04/2024 Środa	jogurt owocowy 1szt(7) szynka biała wp 40 g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g masło extra 10g (7) sałata zielona 20g chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g 2 śniadanie: grahamka z poledwicą sopocką 80g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram	zupa pejzanka 400g(1,7,9) risotto z mięsem jarzynami 300g (9) sos pieczarkowy 100g(1,7) kompot owocowy 200g pod. herbata z cytryną 300gram pod. banan 1szt	pasta z jajka 50g (3,7,10) wędzonka 40g ogórek zielony 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2275 kcal Białko: 88 g Błonnik: 34 g Węglowodany: 280 g Tłuszcze: 82 g Cholesterol: 511 g
18/04/2024 Czwartek	szynka gotowana 30g kiełbasa krakowska podsuszana 30g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 50g dżem 20g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1)	bitka z indyka duszona 80g (1) sałata zielona ze śmietaną 100 g (7) sałatka z kapusty czerwonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podwieczorek: jabłko 200g podw. herbata z cytryną	kiełbasa toruńska na gorąco 140 g ketchup 15g kiełbasa żywiecka 30g ser żółty 30 g(7) papryka świeża30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 2266 kcal Białko: 117 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 203 g Tłuszcze: 84 g Cholesterol: 284 g

	herbata z cytryną 300g jogurt naturalny 1 szt (7) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram			
19/04/2024 Piątek	szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) kakao bez cukru 250g(7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: pomarańcza 200g	ryba duszona 80g (4,9) sos grecki z włoszczyzny 130g(1,9) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną kiwi 1 szt	kielbasa drobiowa szynkowa 40g jajko gotowane 1 szt (3) ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1771 kcal Białko: 75 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 199 g Tłuszcze: 44 g Cholesterol: 337 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 masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny 1 szt (7)	gulasz wieprzowy duszony 160gram(1,7) sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 130g warzywa na patelnii 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną jabłko 1 szt	schab wędzony 40g serek fromage 27 g(7) papryka świeża 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2195 kcal Białko: 97 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 226 g Tłuszcze: 96 g Cholesterol: 198 g
21/04/2024 Niedziela	filet z indyka wędzony 40g rolada ustrzycka 30g twarożek z rzodkiewką 40g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt	rosół z makaronem 400g(1,9) udko gotowane 150g marchew oprószana z groszkiem 130g(1) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogron 150g	szynka wieprzowa gotowana 40g jajko gotowane 1 szt (3) ogórek konserwowy 30g sałata zielona 20g masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 2092 kcal Białko: 105 g Błonnik: 30 g Węglowodany: 211 g Tłuszcze: 68 g Cholesterol: 541 g

Podsumowanie (średnia)

Kalorie: **2095** kcal
Białko: **94** g
Błonnik: **30** g
Węglowodany: **220** g
Tłuszcze: **78** g
Cholesterol: **332** g

15/04/2024 07:34

/DIETETYK/