



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

### DZIECI PODSTAWOWA

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 13 g(7) dżem 20g chleb pszenny 50g chleb zwykły 50g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: kiwi 1szt	zupa kalafiorowa z kaszą manną 400g(1,7,9) stek wieprzowy smażony 90g (1,3) sałatka ala coleslaw 130g (3) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem mandarynka	kielbasa szynkowa wieprzowa 40g twaróg 50g(7) ogórek zielony 40g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona 20g dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 50g chleb zwykły 50g (1)	Kalorie: <b>2368</b> kcal Białko: <b>83</b> g Błonnik: <b>25</b> g Węglowodany: <b>251</b> g Tłuszcze: <b>77</b> g Cholesterol: <b>202</b> g
09/04/2024 Wtorek	zupa mleczna z płatkami kuk.czekoladowymi 200g(7) kielbasa krakowska sucha 40g twarożek z papryką 40g(7) pomidor 50g 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 herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie deser mleczny (7)	zupa koperkowa z ryżem 400(1,7,9) kotlet schabowy panierowany smażony 115g(1,3) ziemniaki gotowane 200g mizeria ze śmietaną 130g (7) kompot owocowy z cukrem 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 13 g(7) dżem 20g chleb zwykły 50g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 20g(1)	Kalorie: <b>3258</b> kcal Białko: <b>111</b> g Błonnik: <b>37</b> g Węglowodany: <b>413</b> g Tłuszcze: <b>87</b> g Cholesterol: <b>313</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 13 g(7) 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: jabłko 1 szt	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400g(1,7,10) łazanki z kapustą i mięsem 300g (1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem podwieczorek :ciasto drożdżowe 120g (1,3,7)	pasta z mięsa i włoszczyzny 60g(9) kielbasa krakowska drobiowa podsuszana 40g ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g masło ekstra 13 g(7) sałata zielona 20g dżem 20g chleb zwykły 50g(1) chleb pszenny 50g(1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: <b>3156</b> kcal Białko: <b>121</b> g Błonnik: <b>30</b> g Węglowodany: <b>370</b> g Tłuszcze: <b>117</b> g Cholesterol: <b>356</b> g

11/04/2024 Czwartek	parówki śląskie wieprzowe na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) ogórek zielony 40g dżem 20g sałata zielona 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 50g chleb zwykły 50g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)	zupa jarzynowa z makaronem 400g(1,7,9) filet z indyka duszony 90g sos pieczeniowy 100g(1) surówka z kapusty pekińskiej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram	kielbasa szynkowa 40g ser topiony 50g(7) papryka świeża30g dżem 20g sałata zielona 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 50g (1)	Kalorie: <b>2349</b> kcal Białko: <b>94</b> g Błonnik: <b>30</b> g Węglowodany: <b>288</b> g Tłuszcze: <b>103</b> g Cholesterol: <b>206</b> g
12/04/2024 Piątek	zupa mleczna z płatkami cini minis szynka biała wp 40 g twarożek z koperkiem 40g(7) pomidor 40g sałata zielona 20g masło extra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 50g chleb zwykły 50g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jogurt owocowy 1 szt(7)	zupa krupnik z jarzynami 400g(1,7,9) pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g (3,7) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem jabłko 1szt	jajko gotowane 1szt (3) ser żółty 30 g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona 20g dżem 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 50g chleb zwykły 50g (1)	Kalorie: <b>2518</b> kcal Białko: <b>70</b> g Błonnik: <b>19</b> g Węglowodany: <b>302</b> g Tłuszcze: <b>64</b> g Cholesterol: <b>409</b> g
13/04/2024 Sobota	kielbasa krakowska podsuszana 30g szynka wieprzowa gotowana 40g twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek zielony 40g dżem 20g masło extra 13 g(7) sałata zielona 20g chleb pszenny 50g chleb zwykły 50g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram serek twarożkowy 150g(7)	zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g kasza jęczmienna na sypko 180g(1) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pączek 1szt (1,3,7)	schab wędzony 40g twaróg 50g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g dżem 20g sałata zielona 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 50g chleb zwykły 50g (1)	Kalorie: <b>2895</b> kcal Białko: <b>108</b> g Błonnik: <b>21</b> g Węglowodany: <b>324</b> g Tłuszcze: <b>100</b> g Cholesterol: <b>375</b> g
14/04/2024 Niedziela	kielbaski drobiowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) pomidor 40g dżem 20g sałata zielona 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 50g (1) chleb pszenny 50g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt	rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g surówka z marchwi i chrzanu 130g(7) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt	kielbasa połędwicowa drobiowa 40g ser żółty 30 g(7) jajko gotowane 1szt (3) ogórek konserwowy 30g sałata zielona 20g dżem 20g masło extra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 50g chleb zwykły 50g (1)	Kalorie: <b>2838</b> kcal Białko: <b>120</b> g Błonnik: <b>21</b> g Węglowodany: <b>352</b> g Tłuszcze: <b>92</b> g Cholesterol: <b>646</b> g

	wafle nadziewane prince polo 18g (1,3,7)			
--	--	--	--	--

**Podsumowanie (średnia)**

Kalorie: **2769** kcal  
Białko: **101** g  
Błonnik: **26** g  
Węglowodany: **329** g  
Tłuszcze: **91** g  
Cholesterol: **358** g

08/04/2024 08:08

---

/DIETETYK/