



JADŁOSPIS w dniach 01/04/2024 - 07/04/2024

DZIECI PODSTAWOWA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
01/04/2024 Poniedziałek	jajecznica z kiebasą 100g (3,7) polędwica sopocka 40g kiełbasa drobiowa szynkowa 25g chrzan 30 gram pomidor 50g sałata zielona dekoracja herbata ekspresowa z cytryna 200 ml masło ekstra 13 g(7) kawa rozpuszczalna śmietanka jednorazowa do kawy 1 szt (7) chleb zwykły 70g(1) ciasto sernik 100 g. chleb pszenny 60g (1)	żurek kiszony z ziemniakami 400g schab nadziewany śliwkami duszony 100g (1,7) sos pieczeniowy 100g(1) sałatka z kapusty czerwonej 130g surówka z selera i jabłka 100g (7,9) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g ciasto makowiec 100 g.	szynka drobiowa wędzona gotowana 40g kiełbasa krakowska podsuszana 30g ser żółty 25 g (9) jajko gotowane 50g 3 ogórek konserwowy 50g chrzan 30 gram sałata zielona dekoracja herbata ekspresowa z cytryna 200 ml masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 60g (1) chleb zwykły 70g(1)	Kalorie: 4051 kcal Białko: 148 g Błonnik: 29 g Węglowodany: 306 g Tłuszcze: 165 g Cholesterol: 1191 g
02/04/2024 Wtorek	schab wędzony 40g twarożek z papryką 40g(7) ogórek kiszony 30g sałata zielona 20g masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: jabłko 1 szt 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt	zupa pomidorowa z ryżem 400g(1,7,9) zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) sałatka z fasolki szparagowej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram	kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g paszтет z drobiu 40g ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2365 kcal Białko: 61 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 368 g Tłuszcze: 75 g Cholesterol: 214 g
03/04/2024 Środa	zupa mleczna z płatkami cini minis szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek z koperkiem 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram serek twarogowy 150g(7)	zupa ogórkowa z ziemniakami 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem rogalik drożdżowy z marmoladą 1szt (1,3,7)	ser żółty 30 g(7) kiełbasa polędwicowa drobiowa 30g papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g	Kalorie: 2434 kcal Białko: 98 g Błonnik: 12 g Węglowodany: 224 g Tłuszcze: 93 g Cholesterol: 295 g

04/04/2024 Czwartek	<p>frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) dżem 20g rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)</p>	<p>zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400g(1,7,9) filet z indyka panierowany smażony 110g (1,3) kapusta biała zasmażana 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem winogrono 200g</p>	<p>ryż z mussem truskawkowym 300 gram (7) serek fromage 27 g(7) kiełbasa krakowska sucha 40g pomidor 40g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g</p>	<p>Kalorie: 3020 kcal Białko: 94 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 345 g Tłuszcze: 95 g Cholesterol: 269 g</p>
05/04/2024 Piątek	<p>filet z indyka wędzony 40g twarożek ze śmietaną 40g(7) rzodkiewka ze szczypiorkiem 30g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g bułka pszenna 50g (1) chleb pszenny 20g(1) chleb zwykły 40 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram deser mleczny (7)</p>	<p>zupa brokułowa z makaronem 400g (1,7,10) gulasz podrobowy duszony 250g(1) surówka z kapusty kwaszonej 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pączek 1szt (1,3,7)</p>	<p>szynka drobiowa wędzona gotowana 40g jajko gotowane 1szt (3) ogórek kiszony 30g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1)</p>	<p>Kalorie: 2635 kcal Białko: 108 g Błonnik: 19 g Węglowodany: 306 g Tłuszcze: 68 g Cholesterol: 1041 g</p>
06/04/2024 Sobota	<p>parówki winerki drobiowo-cielęce na gorąco 2szt ketchup 15g kiełbasa drobiowa szynkowa 30g twarożek ze szczypiorkiem 40g(7) papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja dżem 20g masło ekstra 13 g(7) chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1) herbata z cytryną z cukrem 300g 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram 2 śniadanie: kiwi 1szt cukierki czekoladowe 30g (1,3,5,7,8)</p>	<p>zupa ziemniaczana 400g(1,7,9) pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) ćwikła z chrzanem 130g kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem banan 1szt</p>	<p>kiełbasa żywiecka 30g ser topiony 50g(7) pomidor 40g dżem 20g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1)</p>	<p>Kalorie: 3029 kcal Białko: 92 g Błonnik: 26 g Węglowodany: 317 g Tłuszcze: 109 g Cholesterol: 232 g</p>
07/04/2024 Niedziela	<p>szynka biała wp 40 g jajko gotowane 1szt (3) twarożek z rzodkiewką 40g(7) ogórek konserwowy 50g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb pszenny 40 g (1) chleb zwykły 40 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram winogrono 200g</p>	<p>rosół z makaronem 400g(1,9) udko duszone 150g marchew oprószana 130g(1) ziemniaki 200g kompot owocowy z cukrem 200g podwieczorek: herbata z cytryną cukrem pomarańcza 350 gram</p>	<p>połędwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło ekstra 13 g(7) dżem 20g herbata z cytryną z cukrem 300g chleb zwykły 40 g (1) chleb pszenny 40 g (1)</p>	<p>Kalorie: 2510 kcal Białko: 96 g Błonnik: 24 g Węglowodany: 263 g Tłuszcze: 76 g Cholesterol: 563 g</p>

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2863 kcal
Białko:	99 g
Błonnik:	25 g
Węglowodany:	304 g
Tłuszcze:	97 g
Cholesterol:	544 g

02/04/2024 08:53

/DIETETYK/