



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

DZIECI UBOGOENERGETYCZNA

Data	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	Wartości odżywcze
01/04/2024 Poniedziałek	jajecznica z kiebasą 100g (3,7) połędwica sopocka 40g kiełbasa drobiowa szynkowa 25g chrzan 30 gram pomidor 50g sałata zielona dekoracja herbata ekspresowa z cytryna 200 ml masło extra 13 g(7) kawa rozpuszczalna śmietanka jednorazowa do kawy 1 szt (7) chleb graham 40g (1) chleb zwykły 70g(1) ciasto sernik 100 g.	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 extra 13 g(7) chleb zwykły 70g(1) chleb graham 40g (1)	Kalorie: 3898 kcal Białko: 141 g Błonnik: 32 g Węglowodany: 339 g Tłuszcze: 164 g Cholesterol: 1177 g
02/04/2024 Wtorek	schab wędzony 40g twarożek z papryką 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 2 śniadanie: jabłko 1 szt 2 śniadanie: soczek owocowy 1 szt	zraz wieprzowy mielony gotowany 80g (1,3) sos koperkowy 100g(1,7) sałatka z fasolki szparagowej 130g bukiet z jarzyn 130g (1) ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną pomarańcza 350 gram	kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g pasztet z drobiu 40g ser topiony 17,5 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)	Kalorie: 1970 kcal Białko: 66 g Błonnik: 37 g Węglowodany: 317 g Tłuszcze: 72 g Cholesterol: 194 g
03/04/2024 Środa	szynka wiejska wieprzowa 40g twarożek z koperkiem 40g(7) ogórek zielony 40g sałata zielona dekoracja herbata z cytryną 300g masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny 1szt(7)	zupa ogórkowa z ziemniakami 400g(1,7,9) spaghetti 350g (1,7) kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną kiwi 1 szt	ser żółty 30 g(7) kiełbasa połędwicowa drobiowa 30g papryka świeża 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) herbata z cytryną 300g	Kalorie: 1775 kcal Białko: 79 g Błonnik: 20 g Węglowodany: 167 g Tłuszcze: 76 g Cholesterol: 214 g

04/04/2024 Czwartek	<p>frankfurterki wieprzowe parzone na gorąco 2szt ketchup 15g twarożek z przecierem pomidorowym 40g(7) rzodkiewka czerwona 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300 gram koktajl bananowo - truskawkowy 250ml (7)</p>	<p>bitka z indyka duszona 80g (1) kapusta biała zasmażana 130g (1) sałata zielona z olejem 60 gram ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną winogrono 200g</p>	<p>ryż z musem truskawkowym 300 gram (7) serek fromage 27 g(7) kiełbasa krakowska sucha 40g pomidor 40g sałata zielona dekoracja chleb graham 60g(1) masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g</p>	<p>Kalorie: 2449 kcal Białko: 96 g Błonnik: 33 g Węglowodany: 279 g Tłuszcze: 87 g Cholesterol: 236 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 extra 10g (7) herbata z cytryną 300g bułka grahamka 50g (1) chleb graham 80 g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram jogurt naturalny1szt (7)</p>	<p>gulasz podrobowy duszony 250g(1) surówka z kapusty kwaszonej 130g warzywa na patelni 130g ziemniaki gotowane 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną jabłko 1szt</p>	<p>szynka drobiowa wędzona gotowana 40g jajko gotowane 1szt (3) ogórek kiszony 30g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 1707 kcal Białko: 86 g Błonnik: 25 g Węglowodany: 187 g Tłuszcze: 46 g Cholesterol: 854 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 masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram 2 śniadanie: kiwi 1szt</p>	<p>pieczeń z karczku duszona 90g (9) sos pieczeniowy 100g(1) ćwikła z chrzanem 130g surówka z selera i kukurydzy 100g (3,9) kasza gryczana na sypko 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną banan 1szt</p>	<p>kiełbasa żywiecka 30g ser topiony 50g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2463 kcal Białko: 94 g Błonnik: 35 g Węglowodany: 263 g Tłuszcze: 107 g Cholesterol: 219 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 extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1) 2 śniadanie herbata z cytryną 300gram winogrono 200g</p>	<p>udko gotowane 150g marchew oprószana 130g(1) mizeria ze śmietaną 130g (7) ziemniaki 200g kompot owocowy 200g podw. herbata z cytryną pomarańcza 350 gram</p>	<p>połędwica sopocka 40g serek fromage 27 g(7) pomidor 40g sałata zielona dekoracja masło extra 10g (7) herbata z cytryną 300g chleb graham 100g (1)</p>	<p>Kalorie: 2174 kcal Białko: 100 g Błonnik: 28 g Węglowodany: 211 g Tłuszcze: 79 g Cholesterol: 571 g</p>

Podsumowanie (średnia)

Kalorie:	2348 kcal
Białko:	95 g
Błonnik:	30 g
Węglowodany:	252 g
Tłuszcze:	90 g
Cholesterol:	495 g

02/04/2024 08:58

/DIETETYK/