

# **SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2 W LUBLIŃCU**

## **KALORYCZNOŚĆ PAŹDZIERNIKOWA**

**Poniedziałek 02 października 2017 r.**  
 Zupa szczawiowa zabieleną z ziemniakami  
 Spaghetti z sosem bolońskim  
 Woda mineralna z cytryną  
 ALERGENY:1,7,9

### **Twój Dietetyk 1.0.3**

<b>Produkty</b>	<b>Białko [ g ]</b>	<b>Tłuszcz [ g ]</b>	<b>Węglowo. [ g ]</b>	<b>Kalorie [ kcal ]</b>	<b>Ilość [ g ]</b>
Zupa szczawiowa zabieleną z ziemniakami	8,00	12,50	14,50	200	500
Makaron spaghetti bezjajeczny durum	10,00	1,60	78,50	363	100
Sos boloński: mielona wieprzowina duszona w sosie pomidorowym z brokułami	17,10	29,70	1,80	338	150
Woda mineralna	0	0	0	0	200
	<b>Białko [ g ]</b>	<b>Tłuszcz [ g ]</b>	<b>Węglowo. [ g ]</b>	<b>Kalorie [ kcal ]</b>	<b>Ilość [ g ]</b>
<b>SUMA</b>	35,11	43,80	95,17	903	950
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	20,2 [ % ]	25,2 [ % ]	54,7 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Wtorek 03 października 2017 r.**  
 Zupa koperkowa z ryżem  
 Kasza jęczmienna, sałatka z ogórka kiszzonego, gulasz wieprzowy  
 Kompot wieloowocowy  
 ALERGENY: 1,9

### **Twój Dietetyk 1.0.3**

<b>Produkty</b>	<b>Białko [ g ]</b>	<b>Tłuszcz [ g ]</b>	<b>Węglowo. [ g ]</b>	<b>Kalorie [ kcal ]</b>	<b>Ilość [ g ]</b>
Zupa koperkowa z ryżem	7,50	5,50	38,00	215	500
Kasza jęczmienna	8,00	2,00	74,00	358	100
Wieprzowina duszona w sosie własnym	17,10	29,70	1,80	338	150
Sałatka z ogórka kwaszonego,	0,90	0,40	16,50	60	100

cebuli i jabłek					
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	<b>Białko [ g ]</b>	<b>Tłuszcz [ g ]</b>	<b>Węglowo. [ g ]</b>	<b>Kalorie [ kcal ]</b>	<b>Ilość [ g ]</b>
<b>SUMA</b>	33,90	37,80	164,10	1109	1050
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	14,4 [ % ]	16,0 [ % ]	69,6 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Środa 04 października 2017 r.**

Zupa porowa z gwiazdkami

Ciাপkapusta i frankfuterki

Kompot jabłkowy

ALERGENY: 1,3,9

### Twój Dietetyk 1.0.3

<b>Produkty</b>	<b>Białko [ g ]</b>	<b>Tłuszcz [ g ]</b>	<b>Węglowo. [ g ]</b>	<b>Kalorie [ kcal ]</b>	<b>Ilość [ g ]</b>
Zupa z porów z makaronem gwiazdki	12,00	7,00	51,50	290	500
Ziemniaki z cebulą i tłuszczem	4,00	6,20	37,40	212	200
Kapusta kwaszona zasmażana	1,60	4,70	7,20	69	100
Frankfuterki	10,80	6,00	0,00	97	60
Słonina mielona do ciাপkapusty	0,24	8,90	0,00	80	10
Kompot z jabłek	0,40	0,20	26,40	102	200
	<b>Białko [ g ]</b>	<b>Tłuszcz [ g ]</b>	<b>Węglowo. [ g ]</b>	<b>Kalorie [ kcal ]</b>	<b>Ilość [ g ]</b>
<b>SUMA</b>	29,04	33,00	122,50	850	1070
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	15,7 [ % ]	17,9 [ % ]	66,4 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Czwartek 05 października 2017 r.**

Kapuśniak z kapusty kwaszonej z ziemniakami

Risotto z warzywami i mozzarellą

Napój ziołowo-owocowy

ALERGENY: 7,9

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Kapuśniak z kapusty kwaszonej z ziemniakami	8,40	7,20	9,60	126	500
Risotto z mięsem i warzywami	26,40	40,00	73,20	740	400
Herbata ziołowo-owocowa bez cukru	0,20	0,00	0,00	0	200
	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
<b>SUMA</b>	35,00	47,20	82,80	866	1100
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	21,2 [ % ]	28,6 [ % ]	50,2 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

Piątek 06 października 2017 r.

Barszcz czerwony zabieleny

Puree ziemniaczane, filet z mintaja panierowany, surówka colesław

Kompot wieloowocowy

ALERGENY: 1,3,4,7,9

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Barszcz czerwony zabieleny	12,00	8,40	19,80	192	500
Ziemniaki puree	4,20	2,80	36,80	180	200
Surówka colesław ze śmietaną	1,60	8,10	6,00	94	100
Mintaj kostka, filety smażone panierowane	19,10	15,80	14,60	273	100
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
<b>SUMA</b>	37,30	35,30	111,00	877	1100
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	20,3 [ % ]	19,2 [ % ]	60,5 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Poniedziałek 09 października 2017 r.**  
 Jesienna zupa jarzynowa z brukselką  
 Makaron świderki z masłem, twarogiem i polewą truskawkową  
 Woda mineralna z żurawiną  
 ALERGENY: 1,7,9

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Zupa jarzynowa z brukselką	8,50	9,00	31,00	215	500
Makaron bezjajeczny świderki durum	10,00	1,60	78,50	363	100
Ser twarogowy półtłusty	18,70	4,70	3,70	133	100
Masło ekstra	0,07	8,25	0,07	74	10
Polewa truskawkowa	0,15	0,10	18,90	77	50
Woda mineralna	0	0	0	0	200
	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
<b>SUMA</b>	37,42	23,65	132,17	862	960
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	19,4 [ % ]	12,2 [ % ]	68,4 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Wtorek 10 października 2017 r.**  
 Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną  
 Puree ziemniaczane, surówka z białej kapusty i zielonego ogórka, pieczone podudzie z kurczaka  
 Kompot wieloowocowy  
 ALERGENY: 7,9

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną	7,50	4,50	37,00	200	500
Ziemniaki puree	4,20	2,80	36,80	180	200
Surówka z kapusty białej i	1,60	4,70	7,00	67	100

zielonego ogórka					
Pieczone podudzie kurczaka	19,68	15,24	0,12	215	120
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	<b>Białko [ g ]</b>	<b>Tłuszcz [ g ]</b>	<b>Węglowo. [ g ]</b>	<b>Kalorie [ kcal ]</b>	<b>Ilość [ g ]</b>
<b>SUMA</b>	33,38	27,44	114,72	800	1120
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	19,0 [ % ]	15,6 [ % ]	65,4 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Środa 11 października 2017 r.**  
Zupa grysikowa z natką pietruszki  
Bigos i pieczywo  
Kompot jabłkowy  
ALERGENY: 1,9

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Zupa z kaszą manną	8,50	6,00	36,00	215	500
Bigos	22,40	39,20	15,20	504	400
Chleb zwykły	3,78	0,91	39,90	172	70
Kompot z jabłek	0,40	0,20	26,40	102	200
	<b>Białko [ g ]</b>	<b>Tłuszcz [ g ]</b>	<b>Węglowo. [ g ]</b>	<b>Kalorie [ kcal ]</b>	<b>Ilość [ g ]</b>
<b>SUMA</b>	35,08	46,31	117,50	993	1170
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	17,6 [ % ]	23,3 [ % ]	59,1 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Czwartek 12 października 2017 r.**  
Zupa pieczarkowa zabieleną  
Ziemniaki, schab w sosie własnym, zasmażana czerwona kapusta  
Napój ziołowo-owocowy  
ALERGENY: 1,7,9

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Zupa pieczarkowa zabieleną	6,50	9,00	6,50	130	500

Ziemniaki	3,80	0,20	41,00	170	200
Kapusta czerwona zasmażana	1,60	4,70	7,20	69	100
Schab wieprzowy duszony w sosie własnym	17,10	29,70	1,80	338	150
Herbata ziołowo-owocowa bez cukru	0,20	0,00	0,00	0	200
	<b>Białko [ g ]</b>	<b>Tłuszcz [ g ]</b>	<b>Węglowo. [ g ]</b>	<b>Kalorie [ kcal ]</b>	<b>Ilość [ g ]</b>
<b>SUMA</b>	29,20	43,60	56,50	707	1150
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	22,6 [ % ]	33,7 [ % ]	43,7 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Piątek 13 października 2017 r.**

Zupa fasolowa z ziemniakami

Kluski na parze z sosem budyniowym i owocami leśnymi

Kompot wieloowocowy

ALERGENY: 1,3,7,9

**Twój Dietetyk 1.0.3**

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Zupa fasolowa	20,00	9,00	50,00	310	500
Kluski na parze	6,20	11,00	45,60	303	100
Sos budyniowy, waniliowy	3,75	3,00	23,55	137	150
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	<b>Białko [ g ]</b>	<b>Tłuszcz [ g ]</b>	<b>Węglowo. [ g ]</b>	<b>Kalorie [ kcal ]</b>	<b>Ilość [ g ]</b>
<b>SUMA</b>	30,35	23,20	152,95	888	950
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	14,7 [ % ]	11,2 [ % ]	74,1 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Poniedziałek 16 października 2017 r.**

Krupnik z kaszy pęczak

Makaron rurki z gulaszem roladowym i ogórkiem kwaszonym

Woda mineralna z grejpfrutem

ALERGENY: 1,9, 10

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Krupnik z kaszy pęczak	7,50	4,50	37,00	200	500
Makaron bezjajeczny durum rurki	10,00	1,60	78,50	363	100
Wieprzowina duszona z boczkiem wędzonym i ogórkiem kwaszonym	17,10	29,70	1,80	338	150
Woda mineralna	0	0	0	0	200
	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
<b>SUMA</b>	34,60	35,80	117,30	901	950
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	18,4 [ % ]	19,1 [ % ]	62,5 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Wtorek 17 października 2017 r.**

Rosół z lanym ciastem

Puree ziemniaczane, marchewka z groszkiem, stek mielony z cebulką

Kompot wieloowocowy

ALERGENY: 1,3,7,9

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Rosół z lanym ciastem	12,00	7,00	51,50	290	500
Ziemniaki puree	4,20	2,80	36,80	180	200
Marchew z groszkiem	2,55	4,65	16,20	96	150
Stek mielony z cebulką	13,00	21,10	11,80	284	100
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
<b>SUMA</b>	32,15	35,75	150,10	988	1150
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	14,7 [ % ]	16,4 [ % ]	68,9 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Środa 18 października 2017 r.**

Fasolka po bretońsku i pieczywo

Ryż z jabłkiem, masłem i cynamonem

Kompot jabłkowy

ALERGENY: 1,7

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Chleb zwykły	2,70	0,65	28,50	123	50
Ryż z jabłkami	5,00	5,25	80,75	380	250
Kompot z jabłek	0,40	0,20	26,40	102	200
Fasolka po bretońsku	24,00	19,80	47,70	423	300
	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
<b>SUMA</b>	32,10	25,90	183,35	1028	800
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	13,3 [ % ]	10,7 [ % ]	76,0 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

Czwartek 19 października 2017 r.

Zupa jarzynowa z groszkiem cukrowym

Kasza na sypko, filet z kurczaka w sosie pieczarkowym

Napój ziołowo-owocowy

ALERGENY: 1,7,9

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Zupa jarzynowa z groszkiem cukrowym	8,50	9,00	31,00	215	500
Kasza jęczmienna	8,00	2,00	74,00	358	100
Pieczarka świeża	2,70	0,40	2,60	17	100
Kurczak duszony w sosie	24,60	19,05	0,15	269	150
Herbata ziołowo-owocowa bez cukru	0,20	0,00	0,00	0	200
	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
<b>SUMA</b>	44,00	30,45	107,75	859	1050
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	24,1 [ % ]	16,7 [ % ]	59,1 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]



**Piątek 20 października 2017 r.**

Zupa brokułowa z zacierką

Ziemniaki, jajko na twardo w sosie musztardowym, zielona sałata ze śmietaną

Kompot wieloowocowy

ALERGENY:1,3,7,9,10

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Zupa brokułowa z zacierką	12,00	7,00	51,50	290	500
Ziemniaki	3,40	0,20	39,80	174	200
Jaja gotowane	7,35	5,70	0,38	82	75
Sałata zielona ze śmietaną	1,40	2,30	4,50	40	100
Składnik sosu musztardowego: Musztarda	0,57	0,64	2,20	16	10
Składnik sosu musztardowego : Masło ekstra	0,07	8,25	0,07	74	10
Składnik sosu musztardowego : Śmietanka kremowa 30 %	0,22	3,00	0,31	29	10
Składnik sosu musztardowego: Mąka pszenna typ 550	0,94	0,16	7,41	34	10
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
<b>SUMA</b>	26,35	27,45	139,97	877	1115
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	13,6 [ % ]	14,2 [ % ]	72,2 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Poniedziałek 23 października 2017 r.**

Żurek z jajkiem i ziemniakami

Klopsiki mięsne w sosie pomidorowym z ryżem

Woda mineralna z limonką

ALERGENY: 1,3,7

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Żurek	8,80	12,40	94,00	496	400

Ryż biały	6,70	0,70	78,90	344	100
Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym	22,44	13,32	16,08	268	120
Woda mineralna	0	0	0	0	200
	<b>Białko [ g ]</b>	<b>Tłuszcz [ g ]</b>	<b>Węglowo. [ g ]</b>	<b>Kalorie [ kcal ]</b>	<b>Ilość [ g ]</b>
<b>SUMA</b>	37,94	26,42	188,98	1108	820
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	15,0 [ % ]	10,4 [ % ]	74,6 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Wtorek 24 października 2017 r.**

Zupa ogórkowa z koperkiem  
Ziemniaki, sałatka z buraków, pieczeń drobiowa  
Kompot wieloowocowy  
ALERGENY: 1,7,9

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Zupa ogórkowa	7,00	10,00	25,00	210	500
Ziemniaki	3,40	0,20	39,80	174	200
Buraki z jabłkami	1,50	3,30	10,30	69	100
Pieczeń drobiowa w sosie własnym	19,68	15,24	0,12	215	120
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	<b>Białko [ g ]</b>	<b>Tłuszcz [ g ]</b>	<b>Węglowo. [ g ]</b>	<b>Kalorie [ kcal ]</b>	<b>Ilość [ g ]</b>
<b>SUMA</b>	31,98	28,94	109,02	806	1120
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	18,8 [ % ]	17,0 [ % ]	64,2 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Środa 25 października 2017 r.**

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami  
Makaron łazanki z kapustą, mięsem i wędlinami  
Kompot jabłkowy  
ALERGENY:1,9

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Zupa jarzynowa z fasolką szparagową	8,50	9,00	31,00	215	500
Makaron bezjajeczny durum kokardki	10,00	1,60	78,50	363	100
Kapusta biała zasmażana	1,60	4,70	7,20	69	100
Boczek wieprzowy	1,51	7,95	0,00	78	15
Kiełbasa śląska	6,44	5,36	0,00	74	35
Wieprzowina duszona	5,70	9,90	0,60	113	50
Kompot z jabłek	0,40	0,20	26,40	102	200
	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
<b>SUMA</b>	34,15	38,71	143,70	1014	1000
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	15,8 [ % ]	17,9 [ % ]	66,4 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

Czwartek 26 października 2017 r.

Zupa kalafiorowa z kuskusem

Pyzy z mięsem i surówką z marchewki i jabłka

Napój ziołowo-owocowy

ALERGENY:1,3,7,9

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Zupa kalafiorowa z kuskusem	8,00	2,50	24,50	140	500
Surówka z marchwi i jabłek	1,00	0,30	16,60	59	100
Pyzy z mięsem i masłem	15,60	28,00	72,40	584	200
Herbata ziołowo-owocowa bez cukru	0,20	0,00	0,00	0	200
	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
<b>SUMA</b>	24,80	30,80	113,50	783	1000

<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	14,7 [ % ]	18,2 [ % ]	67,1 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]
-------------------------------------	------------	------------	------------	-----------	-----------

**Piątek 27 października 2017 r.**

Zupa grochowa z łezkami

Puree ziemniaczane, surówka z białej kapusty i czerwonej papryki, paluszki rybne

Kompot wieloowocowy

ALERGENY:1,3,4,7,9

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Zupa grochowa z makaronem	17,60	9,60	35,60	264	400
Ziemniaki puree	4,20	2,80	36,80	180	200
Surówka z kapusty białej i papryki	1,10	3,80	5,70	53	100
Paluszki rybne 100%ryby	14,90	17,80	10,90	260	100
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
<b>SUMA</b>	38,20	34,20	122,80	895	1000
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	19,6 [ % ]	17,5 [ % ]	62,9 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Poniedziałek 30 października 2017 r.**

Zupa pomidorowa z ryżem

Potrąwka z kurczaka z makaronem muszelki

Woda mineralna z pomarańczą

ALERGENY: 1,7,9

### Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [ g ]	Tłuszcz [ g ]	Węglowo. [ g ]	Kalorie [ kcal ]	Ilość [ g ]
Zupa pomidorowa z ryżem	7,50	9,00	19,50	185	500
Potrąwka z kurczaka	26,40	18,00	9,40	296	200
Makaron bezjajeczny durum muszelki	10,00	1,60	78,50	363	100

Woda mineralna	0	0	0	0	200
	<b>Białko [ g ]</b>	<b>Tłuszcz [ g ]</b>	<b>Węglowo. [ g ]</b>	<b>Kalorie [ kcal ]</b>	<b>Ilość [ g ]</b>
<b>SUMA</b>	43,90	28,60	107,40	844	1000
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	24,4 [ % ]	15,9 [ % ]	59,7 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]

**Wtorek 31 października 2017 r.**

Zupa krem z groszkiem ptysiowym

Ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty i wątróbka z cebulką

Kompot wieloowocowy

ALERGENY:1,3,7,9

### Twój Dietetyk 1.0.3

<b>Produkty</b>	<b>Białko [ g ]</b>	<b>Tłuszcz [ g ]</b>	<b>Węglowo. [ g ]</b>	<b>Kalorie [ kcal ]</b>	<b>Ilość [ g ]</b>
Zupa krem z groszkiem ptysiowym	15,50	19,00	29,50	315	500
Ziemniaki z tłuszczem	4,00	6,20	37,40	212	200
Surówka z kapusty kwaszonej	0,90	4,70	7,50	68	100
Wątróbka drobiowa duszona z cebulką	20,50	15,50	4,90	239	100
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	<b>Białko [ g ]</b>	<b>Tłuszcz [ g ]</b>	<b>Węglowo. [ g ]</b>	<b>Kalorie [ kcal ]</b>	<b>Ilość [ g ]</b>
<b>SUMA</b>	41,30	45,60	113,10	972	1100
<b>PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW</b>	20,6 [ % ]	22,8 [ % ]	56,6 [ % ]	100 [ % ]	100 [ % ]