

JADŁOSPIS GRUDNIOWY SP2

KALORYCZNOŚĆ I GRAMATURA

Poniedziałek 04.12.2017

Zupa krem szpinakowy z groszkiem ptysiowym

Łazanki z białą kapustą i wędlinami

Woda mineralna z żurawiną

ALERGENY: 1,9

Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Kremowa zupa szpinakowa z groszkiem ptysiowym	9,00	9,50	40,50	255	400
Makaron bezjajeczny	10,00	1,60	78,50	363	100
Kapusta biała zasmażana	2,40	7,05	10,80	104	150
Parówki z kurczaka	8,10	16,80	3,15	194	75
Boczek wieprzowy	1,01	5,30	0,00	52	10
Żurawiny	0,02	0,01	0,61	3	5
Woda mineralna	0	0	0	0	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	30,53	40,26	133,56	971	940
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	14,9 [%]	19,7 [%]	65,4 [%]	100 [%]	100 [%]

Wtorek 05.12.2017

Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną

Ziemniaki, biała kapusta na ciepło, schab duszony w sosie własnym

Kompot wielowocowy

ALERGENY: 1,9

Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną	8,50	6,00	36,00	215	400
Ziemniaki	3,40	0,20	39,80	174	200
Kapusta biała zasmażana	2,40	7,05	10,80	104	150
Schab wieprzowy duszony w sosie własnym	17,10	29,70	1,80	338	150
Kompot owocowy	0,30	0,15	25,35	104	150
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	31,70	43,10	113,75	935	1050
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	16,8 [%]	22,9 [%]	60,3 [%]	100 [%]	100 [%]

Środa 06.12.2017

Biały barszcz z jajkiem

Klopsiki mięsne w sosie pomidorowym z ryżem

Kompot jabłkowy

ALERGENY: 1,3,7

Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Biały barszcz z jajkiem	8,80	12,40	94,00	496	400
Ryż biały	6,70	0,70	78,90	344	100
Pulpety mięsne gotowane w sosie pomidorowym	18,70	11,10	13,40	223	100
Kompot z jabłek	0,40	0,20	26,40	102	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	34,60	24,40	212,70	1165	800
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	12,7 [%]	9,0 [%]	78,3 [%]	100 [%]	100 [%]

Czwartek 07.12.2017

Kapuśniak z ziemniakami

Kasza jęczmienna i filet z kurczaka w sosie pieczarkowym

Napój ziołowy

ALERGENY: 1,7,9

Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Kapuśniak z kapusty kwaszonej na wędzonce z ziemniakami	7,00	6,00	8,00	205	400
Kasza jęczmienna	8,00	2,00	74,00	358	100
Sos pieczarkowy ze śmietaną	6,50	9,00	6,50	130	150
Kurczak bez skóry duszony w sosie j/w	26,70	9,00	0,00	188	150
Herbata ziołowa	0,20	0,00	0,00	0	200
Cukier do herbaty	0,00	0,00	9,98	41	10
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	48,40	26,00	98,48	922	1010
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	28,0 [%]	15,0 [%]	57,0 [%]	100 [%]	100 [%]

Piątek 08.12.2017

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową

Puree ziemniaczane, pulpety rybne i surówka coleslaw

Kompot wielowocowy

ALERGENY: 1,3,4,7,9

Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa jarzynowa z fasolką	8,50	9,00	31,00	215	400

szparagową					
Ziemniaki puree	4,20	2,80	36,80	180	200
Surówka colesław	2,40	12,15	9,00	141	150
Rybny smażony pulpet mielony	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]
SUMA	30,40	41,95	121,50	934	1050
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	15,7 [%]	21,6 [%]	62,7 [%]	100 [%]	100 [%]

Poniedziałek 11.12.2017

Krupnik z ziemniakami

Makaron z gulaszem segietyńskim

woda mineralna z cytryną

ALERGENY: 1,9

Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami	7,50	4,50	37,00	200	400
Makaron bezjajeczny	10,00	1,60	78,50	363	100
Gulasz segietyński	26,60	22,40	16,10	347	250
Cytryna	0,04	0,01	0,48	2	5
Woda mineralna	0	0	0	0	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	44,14	28,51	132,08	912	955
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	21,6 [%]	13,9 [%]	64,5 [%]	100 [%]	100 [%]

Wtorek 12.12.2017

Zupa koperkowa z ryżem

Puree ziemniaczane, marchewka na gęsto, kotlet mielony

Kompot wieloowocowy

ALERGENY: 1,3,7,9

Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa koperkowa z ryżem	7,50	5,50	38,00	215	400
Ziemniaki puree	4,20	2,80	36,80	180	200
Marchew na gęsto	2,00	9,60	16,80	138	200
Kotlet mielony z mięsa mieszanego	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]
SUMA	27,10	39,20	137,20	955	1100
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	13,3 [%]	19,3 [%]	67,4 [%]	100 [%]	100 [%]

Środa 13.12.2017

Fasolka po bretońsku z pieczywem

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]
Fasolka po bretońsku	24,00	19,80	47,70	423	300
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
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]

]	g]	kcal]	
SUMA	32,10	25,90	183,35	1028	800
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	13,3 [%]	10,7 [%]	76,0 [%]	100 [%]	100 [%]

Czwartek 14.12.2017

Zupa brokułowa z zacierką

Ziemniaki, buraczki na ciepło i wieprzowina w sosie

Napój ziołowy

ALERGENY: 1,3,9

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	400
Ziemniaki	3,40	0,20	39,80	174	200
Buraki na ciepło	2,40	8,25	13,05	125	150
Wieprzowina duszona z sosem	17,10	29,70	1,80	338	150
Herbata ziołowa	0,20	0,00	0,00	0	200
Cukier do herbaty	0,00	0,00	9,98	41	10
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	35,10	45,15	116,13	968	1110
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	17,9 [%]	23,0 [%]	59,1 [%]	100 [%]	100 [%]

Piątek 15.12.2017

Zupa grochowa z majerankiem

Leniwe pierogi z surówką z marchewki i jabłka

Kompot wielowocowy

ALERGENY: 1,3,7,9

Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa grochowa z ziemniakami	17,60	9,60	35,60	264	400
Pierogi leniwe	29,00	27,80	30,20	484	200
Surówka z marchwi i jabłek	1,50	0,45	24,90	89	150
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	48,50	38,05	124,50	975	950
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	23,0 [%]	18,0 [%]	59,0 [%]	100 [%]	100 [%]

Poniedziałek 18.12.2017

Zupa kalafiorowa z kuskusem

Spaghetti z sosem bolońskim

Woda mineralna z pomarańczą

ALERGENY: 1,9

Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa jarzynowa – kalafiorowa z kasza kuskus	8,50	9,00	31,00	215	400
Makaron durum spaghetti	10,00	1,60	78,50	363	100
Wieprzowina mielona duszona z pomidorami i brokułem	17,10	29,70	1,80	338	150
Pomarańcza	0,09	0,02	1,13	4	10
Woda mineralna	0	0	0	0	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]

SUMA	35,69	40,32	112,43	920	860
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	18,9 [%]	21,4 [%]	59,7 [%]	100 [%]	100 [%]

Wtorek 19.12.2017

Zupa grysikowa z natką pietruszki

Puree ziemniaczane, surówka z białej kapusty i zielonego ogórka, duszone podudzie kurczaka

Kompot wielowocowy

ALERGENY: 1,9

Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Rosół z kaszą manną (grykiem)	12,00	7,00	51,50	290	400
Ziemniaki puree	4,20	2,80	36,80	180	200
Surówka z kapusty białej z ogórkiem zielonym	2,40	7,05	10,50	101	150
Kurczak duszony - podudzie	19,68	15,24	0,12	215	120
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	38,68	32,29	132,72	924	1070
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	19,0 [%]	15,9 [%]	65,2 [%]	100 [%]	100 [%]

Środa 20.12.2017

Zupa ogórkowa zabieleniana

Bigos świąteczny z pieczywem

Kompot jabłkowy

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	400
Bigos	22,40	39,20	15,20	504	400
Chleb zwykły	2,70	0,65	28,50	123	50
Kompot z jabłek	0,40	0,20	26,40	102	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	32,50	50,05	95,10	939	1050
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	18,3 [%]	28,2 [%]	53,5 [%]	100 [%]	100 [%]

Czwartek 21.12.2017

Zupa grzybowa z gwiazdkami

Ziemniaki z masłem, surówka z kapusty kwaszonej, filet rybny panierowany, smażony

Napój ziołowy

ALERGENY: 1,3,4,7,9

Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa grzybowa zabieleną z makaronem gwiazdki	9,10	12,60	9,10	182	400
Ziemniaki z tłuszczem	4,00	6,20	37,40	222	200
Surówka z kapusty kwaszonej	1,35	7,05	11,25	102	150
Mintaj, filety smażone panierowane	24,83	20,54	18,98	355	130
Herbata ziołowa	0,20	0,00	0,00	0	200
Cukier	0,00	0,00	9,98	41	10
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	39,48	46,39	86,71	902	1090
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	22,9 [%]	26,9 [%]	50,2 [%]	100 [%]	100 [%]

Piątek 22.12.2017

Zupa pomidorowa z ryżem

Makaron Świderki z masłem i twarogiem

Kompot wieloowocowy

ALERGENY: 1,7,9

Twój Dietetyk 1.0.3

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa pomidorowa zabieleniana z ryżem	7,50	9,00	19,50	195	400
Makaron bezjajeczny	10,00	1,60	78,50	363	100
Masło ekstra	0,07	8,25	0,07	74	10
Ser twarogowy półtłusty	18,70	4,70	3,70	133	100
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	36,67	20,50	135,57	903	810
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	19,0 [%]	10,6 [%]	70,4 [%]	100 [%]	100 [%]