

JADŁOSPIS MARCOWY DLA SP2

ALERGENY, KALORYCZNOŚĆ, GRAMATURA

Czwartek 01 marca 2018 r.

Kartoflanka z majerankiem

Kasza jęczmienna, marchewka tarta z jabłkiem, pieczeń drobiowa w sosie

Herbatka ziołowa

ALERGENY: 1,9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa ziemniaczana (kartoflanka)	7,00	5,50	33,00	195	500
Kasza jęczmienna	8,00	2,00	74,00	358	100
Surówka z marchwi i jabłek	1,50	0,45	24,90	89	150
Gulaszowe mięso drobiowe w sosie pieczeniowym	24,60	19,05	0,15	269	150
Herbata ziołowa z cukrem	0,00	0,00	9,98	41	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	41,10	27,00	142,03	952	1100
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	19,6 [%]	12,8 [%]	67,6 [%]	100 [%]	100 [%]

Piątek 02 marca 2018 r.

Zupa ogórkowa zabieleną

Ziemniaki, jajka w sosie musztardowym, surówka z kapusty pekińskiej

Kompot wielowocowy

ALERGENY: 1,3,7,9,10

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami, zabieleną śmietaną	9,80	14,00	35,00	294	500
Ziemniaki	4,25	0,25	49,75	218	250
Jaja gotowane	7,84	6,08	0,40	87	80
Składnik sosu musztardowego: Musztarda	1,14	1,28	4,40	32	20

Składnik sosu musztardowego: Śmietanka kremowa 30 %	0,44	6,00	0,62	57	20
Składnik sosu musztardowego: Masło ekstra	0,07	8,25	0,07	74	10
Składnik sosu musztardowego: Mąka pszenna typ 500	0,92	0,12	7,49	34	10
Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, papryki , ogórka, kukurydzy (...)	1,65	5,70	8,55	80	150
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	26,51	41,88	140,08	1014	1240
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	12,7 [%]	20,1 [%]	67,2 [%]	100 [%]	100 [%]

Poniedziałek 05 marca 2018 r.

Zupa pomidorowa z ryżem

Pulpety mięsne w sosie pieczarkowym z makaronem

Herbatka owocowa

ALERGENY: 1,3,7,9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietaną	9,00	10,80	23,40	222	500
Makaron durum	15,00	2,40	117,75	545	150
Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pieczarkowym (maślano-śmietanowym)	28,05	16,65	20,10	335	150
Herbata owocowa bez cukru	0,20	0,00	0,00	0	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	52,25	29,85	161,25	1102	1000
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	21,5 [%]	12,3 [%]	66,3 [%]	100 [%]	100 [%]

Wtorek 06 marca 2018 r.

Rosół z nitkami

Ziemniaki puree, czerwona kapusta, kotlet drobiowy

Kompot wieloowocowy

ALERGENY: 1,3,9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Rosół tradycyjny z makaronem nitki i porą	12,00	7,00	51,50	290	500
Ziemniaki puree	5,25	3,50	46,00	225	250
Kapusta czerwona zasmażana	2,40	7,05	10,80	104	150
Kotlet z kurczaka smażony panierowany	19,70	15,70	7,60	248	100
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	39,75	33,45	149,70	1005	1200
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	17,8 [%]	15,0 [%]	67,2 [%]	100 [%]	100 [%]

Środa 07 marca 2018 r.

Krupnik z kaszy jęczmiennej
Pyzy z mięsem i surówka colesław
Kompot jabłkowy
ALERGENY: 1,3,7,9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Krupnik z kaszy jęczmiennej	7,50	4,50	37,00	200	500
Pyzy z mięsem	15,60	28,00	72,40	584	200
Surówka colesław-z kapusty białej	3,20	9,40	14,00	134	200
Kompot z jabłek	0,40	0,20	26,40	102	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	26,70	42,10	149,80	1020	1100
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	12,2 [%]	19,3 [%]	68,5 [%]	100 [%]	100 [%]

Czwartek 08 marca 2018 r.

Czerwony barszcz z uszkami
 Risotto mięsno-warzywne
 Herbatka ziołowa
 ALERGENY: 1,3,7,9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Barszcz czerwony	10,00	7,00	16,50	160	500
Uszka z mięsem	6,00	5,80	8,65	110	50
Risotto z mięsem i warzywami	23,10	35,00	64,05	648	350
Herbata ziołowa z cukrem	0,00	0,00	9,98	41	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	39,10	47,80	99,18	959	1100
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	21,0 [%]	25,7 [%]	53,3 [%]	100 [%]	100 [%]

Piątek 09 marca 2018 r.
 Żurek śląski z jajkiem
 Puree ziemniaczane, ryba po grecku
 Kompot wieloowocowy
 ALERGENY: 1,3,4,9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005 - Marcin Dutkiewicz

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Żurek śląski	11,00	15,50	117,50	620	500
Ziemniaki z tłuszczem	5,00	7,75	46,75	265	250
Ryba filet po grecku	23,40	7,35	5,85	176	150
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	39,80	30,80	203,90	1199	1100
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	14,5 [%]	11,2 [%]	74,3 [%]	100 [%]	100 [%]

Poniedziałek 12 marca 2018 r.
 Zupa kalafiorowa z kuskusem
 Łazanki z białą kapustą i wędlinami
 Herbatka owocowa
 ALERGENY: 1,9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa kalafiorowa z kuskusem	9,60	3,00	29,40	168	500
Makaron durum	15,00	2,40	117,75	545	150
Kapusta biała zasmażana z cebulką	2,40	7,05	10,80	104	150
Boczek wieprzowy	3,03	15,90	0,00	155	30
Kielbasa zwyczajna	8,80	7,80	0,00	105	50
Herbata owocowa bez cukru	0,20	0,00	0,00	0	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	39,03	36,15	157,95	1077	1080
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	16,7 [%]	15,5 [%]	67,8 [%]	100 [%]	100 [%]

Wtorek 13 marca 2018 r.
 Zupa grysikowa z natką pietruszki
 Ziemniaki, buraczki na ciepło, indyk w sosie własnym
 Kompot wieloowocowy
 ALERGENY: 1,9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa grysikowa (z kaszą manną)	8,50	6,00	36,00	215	500
Ziemniaki puree	5,25	3,50	46,00	225	250
Buraki zasmażane	2,40	8,25	13,05	125	150
Indyk duszony w sosie własnym	24,60	19,05	0,15	269	150
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]

SUMA	41,15	37,00	129,00	972	1250
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	19,9 [%]	17,9 [%]	62,3 [%]	100 [%]	100 [%]

Środa 14 marca 2018 r.

Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną
Pierogi z mięsem i kapusta zasmażana
Kompot jabłkowy
ALERGENY: 1,3,7,9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną	7,50	4,50	37,00	200	500
Pierogi z mięsem	30,00	29,00	43,25	548	250
Kapusta zasmażana	3,20	9,40	14,40	138	200
Kompot z jabłek	0,40	0,20	26,40	102	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	41,10	43,10	121,05	988	1150
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	20,0 [%]	21,0 [%]	59,0 [%]	100 [%]	100 [%]

Czwartek 15 marca 2018 r.

Zupa brokułowa z zacierką
Gołąbki bez mundurka w sosie pomidorowym
Herbatka ziołowa
ALERGENY: 1,3,7,9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa jarzynowa – brokułowa z zacierką	10,20	10,80	37,20	258	500
Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym – bez mundurka	21,60	40,20	60,00	648	500
Herbata ziołowa z cukrem	0,00	0,00	9,98	41	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]

SUMA	31,80	51,00	107,18	947	1200
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	16,7 [%]	26,8 [%]	56,4 [%]	100 [%]	100 [%]

Piątek 16 marca 2018 r.

Barszcz ukraiński z fasolą i włoską kapustą
Ziemniaki puree, paluszki rybne i sałata z sosem winegret
Kompot wieloowocowy
ALERGENY: 1,3,4,7,9,10

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Barszcz ukraiński	10,50	13,50	32,50	270	500
Ziemniaki puree	5,25	3,50	46,00	225	250
Sałata zielona z sosem winegret	1,35	7,05	5,40	83	150
Paluszki rybne 100% ryby, smażone panierowane z mintaja	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]
SUMA	36,60	40,05	132,30	989	1200
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	17,5 [%]	19,2 [%]	63,3 [%]	100 [%]	100 [%]

Poniedziałek 19 marca 2018 r.

Zimowy zupa kremowa z groszkiem ptysiowym
Spaghetti z sosem bolońskim
Herbatka owocowa
ALERGENY: 1,7,9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa – krem z porów, selera, ziemniaków z groszkiem ptysiowym	12,00	7,00	51,50	290	500
Makaron spaghetti durum	15,00	2,40	117,75	545	150
Mielona wieprzowina duszona z pomidorami, brokułem i kukurydzą	11,40	19,80	1,20	225	100
Herbatka owocowa bez cukru	0,20	0,00	0,00	0	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]

	g]	g]	g]	kcal]]
SUMA	38,60	29,20	170,45	1060	950
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	16,2 [%]	12,3 [%]	71,5 [%]	100 [%]	100 [%]

Wtorek 20 marca 2018 r.
 Zupa grochowa z majerankiem
 Puree ziemniaczane, udko pieczone, surówka z białej kapusty
 Kompot wieloowocowy
 ALERGENY: 9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa grochowa	22,00	12,00	44,50	330	500
Ziemniaki puree	5,25	3,50	46,00	225	250
Surówka z kapusty białej	2,40	7,05	10,50	101	150
Kurczak pieczony – podudzie	24,60	19,05	0,15	269	150
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	54,65	41,80	134,95	1063	1250
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	23,6 [%]	18,1 [%]	58,3 [%]	100 [%]	100 [%]

Środa 21 marca 2018 r.
 Fasolka po bretońsku z pieczywem
 Ryż z jabłkiem, masłem i cynamonem
 Herbatka ziołowa
 ALERGENY: 1,7

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

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	6,00	6,30	96,90	456	300
Herbata ziołowa bez cukru	0,20	0,00	0,00	0	200

	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	32,90	26,75	173,10	1002	850
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	14,1 [%]	11,5 [%]	74,4 [%]	100 [%]	100 [%]

Czwartek 22 marca 2018 r.

Zupa koperkowa z ryżem

Kasza jęczmienna, gulasz wieprzowy i sałatka z kiszzonego ogórka

Kompot jabłkowy

ALERGENY: 1,9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa koperkowa z ryżem	7,50	5,50	38,00	215	500
Kasza jęczmienna	8,00	2,00	74,00	358	100
Surówka z kiszzonego ogórka z porą i jabłkami	2,55	18,75	11,85	210	150
Wieprzowina duszona w sosie własnym	11,40	19,80	1,20	225	150
Kompot z jabłek	0,40	0,20	26,40	102	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	29,85	46,25	151,45	1110	1100
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	13,1 [%]	20,3 [%]	66,6 [%]	100 [%]	100 [%]

Piątek 23 marca 2018 r.

Zupa szpinakowa z jajkiem

Ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej i mintaj w chrupiącej panierce

Kompot wielowocowy

ALERGENY: 1,3,4,9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa szpinakowa z jajkiem i ziemniakami	11,00	4,50	33,00	200	500
Ziemniaki puree	5,25	3,50	46,00	225	250

Surówka z kapusty kwaszonej	1,35	7,05	11,25	102	150
Mintaj, 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]
SUMA	37,10	31,05	138,65	938	1200
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	17,9 [%]	15,0 [%]	67,0 [%]	100 [%]	100 [%]

Wielki Poniedziałek 26 marca 2018 r.

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, groszkiem cukrowym, brukselką

Makaron pełnoziarnisty z twaróżkiem i masłem na słodko

Herbatka owocowa

ALERGENY: 1,7,9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Zupa jarzynowa z fasoli szparagowej, groszku, brukselki	13,20	3,60	53,40	258	500
Makaron durum pełnoziarnisty	15,00	2,40	117,75	545	150
Ser twarogowy półtłusty	14,02	3,53	2,78	100	75
Masło ekstra	0,07	8,25	0,07	74	10
Cukier do sera i herbaty po 1/2	0,00	0,00	19,96	81	20
Herbatka owocowa	0,20	0,00	0,00	0	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	42,49	17,78	193,96	1058	955
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	16,7 [%]	7,0 [%]	76,3 [%]	100 [%]	100 [%]

Wielki Wtorek 27 marca 2018 r.

Zupa pieczarkowa zabieleną z makaronem

Ziemniaki, marchewka duszona na gęsto, kotlet mielony

Kompot wieloowocowy

ALERGENY: 1,3,7,9

Twój Dietetyk 1.0.3 - © 2005

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
----------	--------------	---------------	----------------	------------------	-------------

]]	g]	kcal]	
Zupa pieczarkowa zabieleniana	6,50	9,00	6,50	130	500
Ziemniaki	4,25	0,25	49,75	218	250
Marchew na gęsto	1,50	7,20	12,60	104	150
Kotlet mielony	19,50	31,65	17,70	426	100
Kompot owocowy	0,40	0,20	33,80	138	200
	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
SUMA	32,15	48,30	120,35	1016	1200
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	16,0 [%]	24,1 [%]	59,9 [%]	100 [%]	100 [%]

Wielka Środa 28 marca 2018 r.

Biały barszcz wielkanocny z jajkiem i białą kielbasą chrzanową

Bigos świąteczny z pieczywem

Kompot jabłkowy

ALERGENY: 1,3,7

Twój Dietetyk 1.0.3 - ©

Produkty	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglowo. [g]	Kalorie [kcal]	Ilość [g]
Biały barszcz	8,80	12,40	94,00	496	500
Bigos	16,80	29,40	11,40	378	300
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	28,70	42,65	160,30	1099	1050
PROCENTOWY UDZIAŁ SKŁADNIKÓW	12,4 [%]	18,4 [%]	69,2 [%]	100 [%]	100 [%]