

Menu ŻŁOBEK 22.04.2024 – 02.05.2024

<u>DATA</u>	ŚNIADANIE I	ŚNIADANIE II	OBIAD	PODWIECZOREK
<u>22.04.2024</u> <u>poniedziałek</u>	<p>* kanapka z żółtym serem i papryką składniki: <u>chleb wieloziarnisty(gluten), ser żółty Gouda(laktoza), masło</u>, papryka czerwona</p> <p>* kanapka pszenna z masłem ,kielbaska drobiowa , ketchup Składniki: <u>chleb pszenny (gluten), parówka drobiowa(80% miesa – seler, gorczyca, soja), masło(laktoza)</u>, ketchup łagodny</p> <p>* herbata z cytryną Składniki: czarna herbata, cukier, cytryna</p>	<p>*mandarynka</p>	<p>*Zupa gulaszowa Składniki: szynka wieprzowa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, cebula, koncentrat pomidorowy 30%, natka pietruszki, <u>mąka pszenna(gluten)</u>, olej rzepakowy uniwersalny, przyprawy ziołowe</p> <p>*Pierogi z owocami Składniki: <u>mąka pszenna(gluten), jaja, masło(laktoza)</u>, truskawka, cukier</p> <p>*kompot wieloowocowy Składniki: mieszanka kompotowa mrożona, woda, cukier</p>	<p>* wafel ryżowy, jogurt owocowy Składniki: wafel ryżowy(skrobia, <u>jogurt owocowy(laktoza)</u>)</p> <p>*jabłko</p>
<u>23.04.2024</u> <u>Wtorek</u>	<p>* płatki kukurydziane z mlekiem Składniki: <u>mleko 3,2%(laktoza), płatki kukurydziane (gluten, orzechy, orzeszki ziemne)</u></p> <p>*kanapka z pasztetem drobiowym, ogórek konserwowy Składniki: <u>chleb pszenny(gluten), paszтет drobiowy pieczony(gluten soja seler, gorczyca)</u>, ogórek konserwowy</p> <p>*herbata z cytryną Składniki: czarna herbata, cukier, cytryna</p>	<p>*jogurt owocowy</p>	<p>*Zupa krem z selera z grzankami Składniki: : korpusy drobiowe, <u>seler</u>, marchewka, pietruszka, <u>mąka pszenna(gluten),jaja, mleko 3,2%</u>, natka pietruszki, przyprawy ziołowe</p> <p>*Pulpety drobiowe w sosie, kasza jęczmienna, surówka Colesław Składniki: mięso drobiowe, kasza jęczmienna, kapusta biała, marchewka, ogórek świeży, pietruszka, <u>seler</u>, natka pietruszki, <u>majonez, mąka pszenna(gluten)</u>, mąka ziemniaczana, przyprawy ziołowe</p> <p>*kompot wieloowocowy Składniki: mieszanka kompotowa mrożona, woda, cukier</p>	<p>* galaretka owocowa, biszkopty Składniki: galaretka owocowa(proszek), mandarynka, winogrono, brzoskwinia</p> <p>*winogrona</p>

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

<p><u>24.04.2024</u> <u>Środa</u></p> <p>* kanapka z masłem, szynką drobiową i pomidorki koktajlowe Składniki: <u>chleb graham(gluten), poledwica z piersi kurczaka(gluten soja seler, gorczyca),</u> pomidorki koktajlowe, <u>masło(laktoza)</u></p> <p>*kanapka z serkiem waniliowym Składniki: <u>chleb pszenny(gluten), serek homogenizowany(laktoza)</u></p> <p>* kakao Składniki: <u>mleko spozywczwe 3,2%(laktoza), kakao gorzkie(proszek może zawierać: soję, mleko, gluten)</u></p>	<p>*jablko</p>	<p>*Zupa ogórkowa z ziemniakami Składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, <u>seler</u>, ogórek kiszony, korpusy drobiowe, <u>śmietana 18%(laktoza), mąka pszenna(gluten)</u>, przyprawy ziołowe</p> <p>* Kotlet drobiowy po parysku, ziemniaki z koperkiem, surówka z czerwonej kapusty Składnik: mięso drobiowe, ziemniaki, czerwona kapusta, marchewka, jablko, natka pietruszki, <u>jaja, mąka pszenna(gluten)</u>, cebula, <u>majonez</u>, olej rzepakowy uniwersalny, przyprawy ziołowe</p> <p>*kompot wieloowocowy Składniki: mieszanka kompotowa mrożona, woda, cukier</p>	<p>* Pizzerinka na cieście orkiszowym Składniki: <u>ciasto orkiszowe(gluten), ser żółty(laktoza)</u>, pomidory, papryka, pieczarki, przyprawy ziołowe,</p> <p>*herbata z cytryną Składniki: czarna herbata, cukier, cytryna</p> <p>*mandarynka</p>
<p><u>25.04.2024</u> <u>Czwartek</u></p> <p>* kanapka z polędwicą sopocką i papryką Składniki: <u>chleb pszenny(gluten), masło(laktoza), poledwica sopocka(gluten soja seler, gorczyca),</u> czerwona papryka</p> <p>* kanapka grahamka z serkiem topionym i ogórkiem Składniki: <u>chleb graham(gluten), serek topiony(laktoza)</u>, ogórek świeży</p> <p>* herbata z cytryną Składniki: czarna herbata, cytryna, cukier</p>	<p>*mus owocowy Składniki: przecier bananowy 30%, jogurt naturalny 26%, przecier truskawkowy 20%, przecier jabłkowy 20%, płatki quinoa z komosy ryżowej BIO 2%, płatki owsiane 2%.,</p>	<p>* Zupa jarzynowa z ryżem Składniki: marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, kalafior, ziemniaki, zielony groszek, korpusy drobiowe, <u>śmietana 18%</u>, ryż, natka pietruszki, koperek, przyprawy ziołowe</p> <p>*filet z indyka pieczony w sosie naturalnym, ziemniaki z koperkiem, mizeria Składniki: filet z indyka, ziemniaki, <u>masło(laktoza)</u>, koperek, ogórek, <u>śmietana 18%(laktoza), mąka pszenna(gluten)</u>, przyprawy ziołowe</p> <p>*kompot wieloowocowy Składniki: mieszanka kompotowa mrożona, woda, cukier</p>	<p>* budyń waniliowy, ciastka owsiane Składniki: budyń proszek(skrobia), płatki owsiane, <u>mąka pszenna(gluten), jaja, mleko 3,2%(laktoza)</u>, cukier, <u>syrop glukozowo-fruktozowy</u>,</p> <p>* kiwi</p>

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE *M. Kotuła*

<p>26.04.2024 Piątek</p>	<p>*kanapka z pastą z twarogu i pomidorem Składniki: <u>chleb wieloziarnisty(gluten)</u>, <u>ser twarogowy półtłusty(laktoza)</u>, <u>śmietana 18%</u>, pomidor, szczypiorek</p> <p>* kanapka z masłem i dżemem Składniki: <u>chleb orkiszowy (gluten)</u>, <u>masło (laktoza)</u>, dżem owocowy niskosłodzony</p> <p>* herbata z cytryną Składniki: czarna herbata, cytryna, cukier</p>	<p>*banan</p>	<p>*Zupa pomidorowa z makaronem Składniki: porcja rosółowe drobiowe, <u>makaron(gluten, jaja)</u>, marchew, pietruszka, <u>seler</u>, koncentrat pomidorowy, <u>śmietana 18%(laktoza)</u>, natka pietruszki, przyprawy ziołowe</p> <p>*Ryba w cieście, ziemniaki z koperkiem, sałata zielona Składniki: <u>filet z Miruny(ryba-może zawierać ości)</u>, <u>mąka pszenna(gluten)</u>, <u>jaja</u>, ziemniaki, <u>masło(laktoza)</u>, koperek, sałata zielona, <u>śmietana 18%(laktoza)</u>, ocet, olej rzepakowy uniwersalny, przyprawy ziołowe</p> <p>*kompot wieloowocowy Składniki: mieszanka kompotowa mrożona, woda, cukier</p>	<p>* Bulka z żółtym serem i rzodkiewką /składniki: <u>bulka pszenna(gluten)</u>, <u>masło, ser żółty salami(laktoza)</u>, rzodkiewka/</p> <p>* herbata z cytryną Składniki: czarna herbata, cytryna, cukier</p>
<p>29.04.2024 Poniedziałek</p> <p>30.04.2024 wtorek</p>	<p>* kanapka z masłem, szynką wieprzową, ogórek kwaszony Składniki: <u>chleb zwykły(gluten)</u>, <u>szynka wieprzowa gotowana(gluten soja seler, gorczyca)</u>, ogórek kwaszony, <u>masło(laktoza)</u></p> <p>* kanapka z masłem , serem żółtym i papryką Składniki: <u>chleb wieloziarnisty (gluten)</u>, <u>ser żółty (laktoza)</u>, czerwona papryka, <u>masło(laktoza)</u></p> <p>* kakao Składniki: <u>mleko spożywcze 3,2%(laktoza)</u>, <u>kakao gorzkie(proszek może zawierać: soję, mleko, gluten)</u></p> <p>* kanapka z masłem, szynką drobiową i ogórkiem Składniki: <u>chleb graham(gluten)</u>, <u>poledwica z piersi kurczaka(gluten soja seler, gorczyca)</u>, ogórek, <u>masło(laktoza)</u></p> <p>* zupa mleczna z makaronem Składniki: <u>mleko spożywcze 3,2% (laktoza)</u>, <u>mąka pszenna(gluten)</u>, <u>jaja</u></p> <p>* herbata z cytryną Składniki: czarna herbata, cytryna, cukier</p>	<p>* Mandarynka</p> <p>*kiwi</p>	<p>*Zupa kalafiorowa z ziemniakami Składniki: kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, ziemniaki, mięso drobiowe, <u>śmietana 18%</u>, natka pietruszki, przyprawy ziołowe</p> <p>*Spaghetti Składniki: makaron(<u>mąka pszenna-gluten, jaja</u>), mięso wieprzowe, pomidory w puszcze, koncentrat pomidorowy, papryka czerwona, cebula, przyprawy ziołowe</p> <p>*kompot wieloowocowy Składniki: mieszanka kompotowa mrożona, woda, cukier</p> <p>*zupa grysikowa z jarzynką na rosół /składniki: wywar drobiowy – warzywny: marchew, <u>seler</u>, por, pietruszka korzeń, korpusy drobiowe, kasza manna, przyprawy/</p> <p>*Naleśniki z serem Składniki: <u>mąka pszenna(gluten)</u>, <u>mleko 3,2%(laktoza)</u>, <u>jaja</u>, cukier, dżem truskawkowy niskosłodzony</p> <p>*kompot wieloowocowy Składniki: mieszanka kompotowa mrożona, woda, cukier</p>	<p>*Ciasto marchewkowe Składniki: <u>mąka pszenna(gluten)</u>, <u>jaja</u>, marchewka, olej rzepakowy, cukier, śladowe ilości orzechów i soi,</p> <p>*herbata z cytryną /składniki: herbata czarna, cukier, cytryna</p> <p>* Jabłko</p> <p>* kisiel z jabłkiem i herbatniki Składniki: kisiel owocowy/proszek, woda, cukier, jabłko, <u>herbatniki/ mąka pszenna, jaja</u>, margaryna, jabłko</p>

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE *M. Kotuła*

02.05.2024
Czwartek

*** kanapka grahamka z masłem, żółtym serem i pomidorem**

Składniki: chleb graham (gluten), ser żółty (laktoza), pomidor, masło (laktoza)

*** kanapka z masłem i jajkiem gotowanym**

Składniki: chleb orkiszowy (gluten), jajka, masło (laktoza)

*** kawa Inka z dodatkiem mleka**

Składniki: mleko 3,2% (laktoza), woda, kawa zbożowa Inka, cukier

*** Jabłko**

*** Zupa z fasolki szparagowej**

Składniki: porcje rosółowe drobiowe, fasolka szparagowa, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seleń, śmietana 18% (laktoza), natka pietruszki, przyprawy ziołowe

*** Kotlet schabowy, ziemniaki z koperkiem, ogórek konserwowy**

Składniki: schab wieprzowy, bulka tarta (gluten), jajka, ziemniaki, masło (laktoza), koperek, ogórek konserwowy, olej rzepakowy uniwersalny, przyprawy ziołowe

*** kompot wieloowocowy**

Składniki: mieszanka kompotowa mrożona, woda, cukier

*** słomka ptysiowa i mus**

owocowy

Składniki: mąka pszenna (gluten), jajka, masło, przecier bananowy 30%, jogurt naturalny 26%, przecier truskawkowy 20%, przecier jabłkowy 20%, płatki quinoa z komosy ryżowej BIO 2%, płatki owsiane 2%.

W jadłospisie pogrubioną czcionką i podkreśleniem zaznaczono produkty zawierające alergeny zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011r.

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuta

SPRAWDZONE *M. Kotula*

JADŁOSPIS

22.04.2024 Poniedziałek

śniadanie

kanapka wieloziarnista z masłem, serem żółtym i papryką (Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko)	63 g	129 kcal
kanapka pszenna z masłem, parówka drobiowa i ketchup (Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja)	77 g	200 kcal
herbata z cytryną	108 g	12 kcal

II śniadanie

mandarynka	16 g	11 kcal
------------	------	---------

obiad

Pierwsze danie

zupa gulaszowa (Alergeny: seler, zboża zawierające gluten)	181 g	87 kcal
---	-------	---------

Drugie dania

pierogi z owocami (Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	48 g	122 kcal
kompot z owoców mieszanych	141 g	17 kcal

podwieczorek

wafle ryżowe	20 g	77 kcal
jogurt owocowy (Alergeny: mleko)	50 g	44 kcal
jabłko	43 g	22 kcal

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE: *M. Kotula*

JADŁOSPIS

23.04.2024 Wtorek

śniadanie

płatki kukurydziane z mlekiem (Alergeny: mleko, zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne i orzechy)	135 g	145 kcal
kanapka pszenna z pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: zboża zawierające gluten, soja, seler, gorczyca)	38 g	68 kcal
herbata z cytryną	108 g	12 kcal

II śniadanie

jogurt owocowy (Alergeny: mleko)	50 g	44 kcal
-------------------------------------	------	---------

obiad

Pierwsze danie

zupa krem z selera z grzankami (Alergeny: seler, zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	165 g	96 kcal
--	-------	---------

Drugie dania

pulpety drobiowe w sosie naturalnym (Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler)	81 g	97 kcal
kasza jęczmienna	27 g	94 kcal
surówka Colesław (Alergeny: jaja)	94 g	58 kcal
kompot z owoców mieszanych	141 g	17 kcal

podwieczorek

galaretka z owocami	107 g	60 kcal
biszkopty (Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko, jaja)	6 g	34 kcal
winogrono	35 g	24 kcal

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE: *M. Kotuła*

Stołówka Gminna

JADŁOSPIS

24.04.2024 Środa

śniadanie

kanapka z masłem, szynką drobiową i pomidorki koktajlowe (Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja)	45 g	65 kcal
kanapka pszenna z serkiem waniliowym (Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko)	60 g	127 kcal
kakao na mleku (Alergeny: mleko, soja, zboża zawierające gluten)	118 g	76 kcal

II śniadanie

jabłko	43 g	22 kcal
--------	------	---------

obiad

Pierwsze danie

zupa ogórkowa z ziemniakami (Alergeny: seler, mleko, zboża zawierające gluten)	188 g	85 kcal
---	-------	---------

Drugie dania

kotlet drobiowy po parysku (Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja)	54 g	102 kcal
ziemniaki (Alergeny: mleko)	26 g	24 kcal
Surówka z czerwonej kapusty (Alergeny: jaja)	48 g	50 kcal
kompot z owoców mieszanych	141 g	17 kcal

podwieczorek

pizzerinka na cieście orkiszowym (Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko)	83 g	147 kcal
mandarynka	16 g	11 kcal
herbata z cytryną	108 g	12 kcal

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

JADŁOSPIS

25.04.2024 Czwartek

śniadanie

kanapka grahamka z masłem, polędwicą sopocką i papryką (Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko, seler, gorczyca, soja)	70 g	137 kcal
kanapka grahamka z serkiem topionym i ogórkiem (Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko)	58 g	122 kcal
herbata z cytryną	108 g	12 kcal

II śniadanie

mus owocowy	60 g	43 kcal
-------------	------	---------

obiad

Pierwsze danie

zupa jarzynowa z ryżem (Alergeny: seler, mleko)	202 g	100 kcal
--	-------	----------

Drugie dania

filet z indyka w sosie własnym (Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja)	29 g	39 kcal
ziemniaki (Alergeny: mleko)	26 g	24 kcal
mizeria (Alergeny: mleko)	64 g	16 kcal
kompot z owoców mieszanych	141 g	17 kcal

podwieczorek

budyń waniliowy (Alergeny: mleko)	77 g	65 kcal
ciastka owsiane (Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, syrop glukozowo-fruktozowy)	12 g	56 kcal
kiwi	38 g	23 kcal

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE *M. Kotuła*

JADŁOSPIS

26.04.2024 Piątek

śniadanie

kanapka wieloziarnista z pastą z twarożku i rzodkiewki (Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko)	88 g	199 kcal
kanapka orkiszowa z masłem i dżemem (Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko)	115 g	121 kcal
herbata z cytryną	108 g	12 kcal

II śniadanie

banan	30 g	27 kcal
-------	------	---------

obiad

Pierwsze danie

zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: seler, mleko, zboża zawierające gluten, jaja)	170 g	98 kcal
---	-------	---------

Drugie dania

ryba w cieście (Alergeny: ryby, zboża zawierające gluten, jaja)	46 g	93 kcal
ziemniaki (Alergeny: mleko)	26 g	24 kcal
sałata zielona ze śmietaną (Alergeny: mleko)	35 g	16 kcal
kompot z owoców mieszanych	141 g	17 kcal

podwieczorek

bułka z masłem, serem żółtym i rzodkiewką (Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko)	60 g	187 kcal
herbata z cytryną	108 g	12 kcal

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE: *M. Kotuła*

Wartości odżywcze jadłospisu
22.04.2024

(Wszystkie składniki przeliczone na jedną porcję)

Kcal 722 kcal	Wapń 162 mg	Witamina A 2341,86 IU
Białko 24,71 g	Fosfor 329,88 mg	Witamina B ₁ 0,43 mg
Sól 0,0 g	Żelazo 3,1 mg	Witamina B ₂ 0,32 mg
Tłuszcz 28,24 g	w tym kwasy nasycone 7,85 g	Witamina C 57,08 mg
Węglowodany 92,93 g	w tym cukry 31,1 g	

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE: *M. Kotula*

Wartości odżywcze jadłospisu
23.04.2024

(Wszystkie składniki przeliczone na jedną porcję)

Kcal 749 kcal	Wapń 244,46 mg	Witamina A 2142,58 IU
Białko 35,04 g	Fosfor 508,53 mg	Witamina B ₁ 0,49 mg
Sól 0,0 g	Żelazo 4,77 mg	Witamina B ₂ 0,78 mg
Tłuszcz 16,71 g	w tym kwasy nasycone 5,22 g	Witamina C 43,77 mg
Węglowodany 115,26 g	w tym cukry 51,06 g	

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

Wartości odżywcze jadłospisu
24.04.2024

(Wszystkie składniki przeliczone na jedną porcję)

Kcal 739 kcal	Wapń 204,74 mg	Witamina A 2111,17 IU
Białko 40,65 g	Fosfor 394,52 mg	Witamina B ₁ 0,43 mg
Sól 0,0 g	Żelazo 3,77 mg	Witamina B ₂ 0,51 mg
Tłuszcz 26,57 g	w tym kwasy nasycone 7,36 g	Witamina C 43,85 mg
Węglowodany 84,45 g	w tym cukry 27,83 g	

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

Wartości odżywcze jadłospisu
25.04.2024

(Wszystkie składniki przeliczone na jedną porcję)

Kcal 654 kcal	Wapń 198,42 mg	Witamina A 2817,19 IU
Białko 28,60 g	Fosfor 432,49 mg	Witamina B ₁ 0,54 mg
Sól 0,0 g	Żelazo 3,99 mg	Witamina B ₂ 0,48 mg
Tłuszcz 20,33 g	w tym kwasy nasycone 8,45 g	Witamina C 91,13 mg
Węglowodany 89,39 g	w tym cukry 25,81 g	

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE: *M. Kotuła*

Wartości odżywcze jadłospisu
26.04.2024

(Wszystkie składniki przeliczone na jedną porcję)

Kcal 806 kcal	Wapń 353,15 mg	Witamina A 2965,85 IU
Białko 39,28 g	Fosfor 511,84 mg	Witamina B ₁ 0,35 mg
Sól 0,0 g	Żelazo 3,83 mg	Witamina B ₂ 0,50 mg
Tłuszcz 27,53 g	w tym kwasy nasycone 12,21 g	Witamina C 28,89 mg
Węglowodany 103,04 g	w tym cukry 27,4 g	

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE: *M. Kotula*

indywidualny plan odżywiania :

Menu żłobek Stołówka Łukowica

**Marta
Kotula**

DIETETYK

Marta Kotula

Poradnia Dietetyczna

martakotula.dietetyk@gmail.com

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

22.04.2024 - 26.04.2024

22.04.2024 (poniedziałek)	23.04.2024 (wtorek)	24.04.2024 (środa)	25.04.2024 (czwartek)	26.04.2024 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kanapka wieloziarnista z masłem, serem żółtym i papryką	Płatki kukurydziane z mlekiem	Kakao na mleku	Kanapka grahamka z serem topionym i ogórkiem	Kanapka z masłem i dżemem
Kanapka pszenna z masłem, parówka drobiowa i ketchup	Herbata z cytryną	Kanapka grahamka z szynką drobiową i pomidorki koktajlowe	Herbata z cytryną	Kanapka wieloziarnista z pastą z twarogu i pomidorem
Herbata z cytryną	Kanapka pszenna z pasztetem i ogórkiem konserwowym	Kanapka pszenna z serem waniliowym	Kanapka pszenna z masłem, polędwicą i papryką	Herbata z cytryną
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
Mandarynka	Jogurt owocowy	Jabłko	Mus owocowy	Banan
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
	Zupa krem z selera z grzankami	Zupa ogórkowa z ziemniakami 2	Zupa jarzynowa z ryżem	Zupa pomidorowa z makaronem
Kompot wieloowocowy	Kompot wieloowocowy	Kompot wieloowocowy	Kompot wieloowocowy	Kompot wieloowocowy
Pierogi z owocami	Surówka Colesław 2	Surówka z czerwonej kapusty	Ziemniaki z koperkiem	Ziemniaki z koperkiem
Zupa gulaszowa	Pulpety drobiowe w sosie naturalnym	Ziemniaki z koperkiem	Mizeria	Ryba w cieście
	Kasza jęczmienna	Kotlet drobiowy po parysku	Filet z indyka w sosie własnym	Sałata zielona
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko	Winogrona	Mandarynka	Kiwi	Butka z masłem, serem żółtym i rzodkiewką
Jogurt owocowy, wafle ryżowe	Biszkopt	Pizzerinka na cieście orkiszowym	Ciastka owsiane	Herbata z cytryną
	Galaretka z owocami	Herbata z cytryną	Budyń waniliowy na mleku	
kcal : 722.25 b : 24.71g t : 28.24g w : 92.93g	kcal : 748.95 b : 35.04g t : 16.71g w : 115.26g	kcal : 738.83 b : 40.65g t : 26.57g w : 84.45g	kcal : 653.83 b : 28.6g t : 20.33g w : 89.39g	kcal : 805.85 b : 39.28g t : 27.53g w : 103.04g
Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany				

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE *M. Kotuła*

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE: *M. Kotuła*

Śniadanie

Kcal: 341.26 B: 12.94g T: 19.85g W: 27.36g

KANAPKA WIELOZIARNISTA Z MASŁEM, SEREM ŻÓŁTYM I PAPRYKĄ

1.

SKŁADNIKI:

Masło	0.5 x łyżeczka	2.5g
Ser żółty	0.5 x plaster	10g
Papryka czerwona	20 x gram	20g
Chleb wieloziarnisty	0.5 x kromka	25g

KANAPKA PSZENNA Z MASŁEM, PARÓWKA DROBIOWA I KETCHUP

1.

SKŁADNIKI:

Masło	0.5 x łyżeczka	2.5g
Chleb pszenny	0.5 x kromka	17.5g
Ketchup	1 x łyżeczka	7g
Parówka drobiowa	1 x sztuka	49.9g

HERBATA Z CYTRYNĄ

1.

SKŁADNIKI:

Herbata czarna (napar bez cukru)	0.5 x szklanka	100g
Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5g
Cytryna	0.5 x plaster	5g

Drugie śniadanie

Kcal: 11.21 B: 0.08g T: 0.05g W: 2.76g

MANDARYNKA

0.25 x sztuka 16.25 g

Obiad

Kcal: 226.28 B: 8.44g T: 6.71g W: 33.64g

KOMPOT WIELOOWOCOWY

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Cukier	5 x łyżeczka	25g
Mieszanka kompotowa mrożona	400 x gram	400g
Woda źródlana	1700 x gram	1700g

PIEROGI Z OWOCAMI

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Mąka pszenna typ 500	300 x gram	300g
Jajko	2 x sztuka	100g
Cukier	5 x łyżka	60g
Masło	5 x łyżka	50g
Truskawki	3 x garść	210g

ZUPA GULASZOWA

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Ziemniak	5 x sztuka	375g
Marchew	2 x sztuka	90g
Pietruszka (korzeń)	2 x sztuka	160g
Seler korzeniowy	2 x plaster	120g
Natka pietruszki	3 x łyżeczka	18g
Szynka wieprzowa (mięso)	250 x gram	250g
Koncentrat pomidorowy	4 x łyżka	100g
Mąka pszenna typ 500	3 x łyżka	36g
Cebula	0.5 x sztuka	50g
Olej rzepakowy	3 x łyżka	30g

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

Podwieczorek

Kcal: 143.5 B: 3.25g T: 1.63g W: 29.17g

JOGURT OWOCOWY, WAFLE RYŻOWE

SKŁADNIKI:

1.	Jogurt owocowy	50 x gram	50g
	Wafel ryżowy	2 x sztuka	20g

JABŁKO

0.25 x sztuka 42.5 g

23.04.2024

Kcal: 748.95 B: 35.04g T: 16.71g W: 115.26g

Śniadanie

Kcal: 224.66 B: 7.37g T: 5.87g W: 34.86g

PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM

SKŁADNIKI:

1.	Mleko 3,2%	0.5 x szklanka	115g
	Płatki kukurydziane z cynamonem	20 x gram	20g

HERBATA Z CYTRYNĄ

SKŁADNIKI:

1.	Herbata czarna (napar bez cukru)	0.5 x szklanka	100g
	Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5g
	Cytryna	0.5 x plaster	5g

KANAPKA PSZENNA Z PASZTETEM I OGÓRKIEM KONSERWOWYM

SKŁADNIKI:

1.	Chleb pszenny	0.5 x kromka	17.5g
	Pasztet drobiowy	1 x łyżeczka	10g
	Ogórek konserwowy	0.5 x sztuka	4.95g

Drugie śniadanie

Kcal: 44 B: 1.5g T: 1g W: 7g

JOGURT OWOCOWY

50 x gram 50 g

Obiad

Kcal: 362.01 B: 23.84g T: 9.35g W: 45.99g

ZUPA KREM Z SELERA Z GRZANKAMI

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.	Korpusy drobiowe	300 x gram	300g
	Marchew	1 x sztuka	45g
	Pietruszka (korzeń)	1 x sztuka	80g
	Seler korzeniowy	2 x sztuka	700g
	Mąka pszenna typ 500	3 x łyżka	36g
	Mleko 3,2%	0.5 x szklanka	115g
	Natka pietruszki	3 x łyżeczka	18g
	Chleb pszenny	5 x kromka	175g

KOMPOT WIELOOWOCOWY

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

Składniki i opis przygotowania podane są wcześniej

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

SURÓWKA COLESŁAW 2

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Cebula	0.5 x sztuka	50g
Kapusta biała	0.25 x sztuka	1000g
Marchew	2 x sztuka	90g
Ogórek świeży	1 x sztuka	180g
Majonez	3 x łyżka	75g
Cukier	1 x łyżeczka	5g
Natka pietruszki	2 x łyżeczka	12g

PULPETY DROBIOWE W SOSIE NATURALNYM

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Bułka tarta	0.5 x szklanka	55g
Jajko	2 x sztuka	100g
Cebula	1 x sztuka	100g
Udło z kurczaka bez skóry	4 x sztuka	960g

KASZA JĘCZMIENNA

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Kasza jęczmienna perłowa	2.5 x szklanka	400g
--------------------------	----------------	------

Podwieczorek

Kcal: 118.28 B: 2.34g T: 0.49g W: 27.41g

GALARETKA Z OWOCAMI

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1. Dwie galaretki w proszku

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Galaretka (proszek)	170 x gram	170g
Woda źródlana	1000 x gram	1000g
Mandarynka	2 x sztuka	130g
Winogrona	2 x garść	140g
Brzoskwinia	2 x sztuka	170g

WINOGRONA

0.5 x garść 35 g

BISZKOPT

3 x sztuka 9 g

24.04.2024

Kcal: 738.83 B: 40.65g T: 26.57g W: 84.45g

Śniadanie

Kcal: 268.1 B: 11.65g T: 9.22g W: 36.18g

KAKAO NA MLEKU

1.

SKŁADNIKI:

Mleko 3,2%	0.5 x szklanka	115g
Kakao (proszek)	0.5 x łyżeczka	2.5g

KANAPKA GRAHAMKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ I POMIDORKI KOKTAJLOWE

1.

SKŁADNIKI:

Masło	0.5 x łyżeczka	2.5g
Chleb graham	0.5 x kromka	15g
Szynka drobiowa	0.5 x plaster	7.5g
Pomidor koktajlowy	1 x sztuka	20g

KANAPKA PSZENNA Z SERKIEM WANILIOWYM

1.

SKŁADNIKI:

Chleb pszenny	1 x kromka	35g
Serek homogenizowany waniliowy	25 x gram	25g

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

Drugie śniadanie

Kcal: 22.1 B: 0.11g T: 0.07g W: 5.87g

JABŁKO

0.25 x sztuka 42.5 g

Obiad

Kcal: 278.44 B: 18.02g T: 12.27g W: 23.17g

ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI 2Do zjedzenia: 1 z 15 porcji
1.**SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:**

Ziemniak	5 x sztuka	375g
Marchew	2 x sztuka	90g
Pietruszka (korzeń)	1 x sztuka	80g
Seler korzeniowy	2 x plaster	120g
Ogórek kiszony	5 x sztuka	300g
Korpusy drobiowe	1 x sztuka	400g
Śmietana 18 % tłuszczu	4 x łyżka	100g
Mąka pszenna typ 500	2 x łyżka	24g

KOMPOT WIELOOWOCOWYDo zjedzenia: 1 z 15 porcji
Składniki i opis przygotowania podane są wcześniej**SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY**Do zjedzenia: 1 z 15 porcji
1.**SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:**

Kapusta czerwona	3 x szklanka	330g
Jabłko	1 x sztuka	170g
Cebula	0.5 x sztuka	50g
Natka pietruszki	2 x łyżeczka	12g
Majonez	3 x łyżka	75g
Cytryna	1 x sztuka	80g

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEMDo zjedzenia: 1 z 15 porcji
1.**SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:**

Ziemniak	5 x sztuka	375g
Masło	2 x łyżeczka	10g
Koperek	2 x łyżeczka	10g

KOTLET DROBIOWY PO PARYSKUDo zjedzenia: 1 z 15 porcji
1.**SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:**

Jajko	2 x sztuka	100g
Pierś z kurczaka	600 x gram	600g
Olej rzepakowy	5 x łyżka	50g
Mąka pszenna typ 500	0.5 x szklanka	65g

Podwieczorek

Kcal: 170.19 B: 10.86g T: 5.01g W: 19.23g

HERBATA Z CYTRYNĄ

1.

SKŁADNIKI:

Herbata czarna (napar bez cukru)	0.5 x szklanka	100g
Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5g
Cytryna	0.5 x plaster	5g

MANDARYNKA

0.25 x sztuka 16.25 g

PIZZERINKA NA CIEŚCIE ORKISZOWYM

0.5 x sztuka 82.5 g

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

Śniadanie

Kcal: 271.25 B: 9.38g T: 10.03g W: 37.54g

KANAPKA GRAHAMKA Z SERKIEM TOPIONYM I OGÓRKIEM

1.

SKŁADNIKI:

Ser topiony	1 x plaster	18g
Chleb graham	1 x kromka	30g
Ogórek świeży	10 x gram	10g

HERBATA Z CYTRYNĄ

1.

SKŁADNIKI:

Herbata czarna (napar bez cukru)	0.5 x szklanka	100g
Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5g
Cytryna	0.5 x plaster	5g

KANAPKA PSZENNA Z MASŁEM, POŁĘDWICĄ I PAPRYKĄ

1.

SKŁADNIKI:

Masło	0.5 x łyżeczka	2.5g
Połędwica sopocka	1 x plaster	12g
Papryka czerwona	20 x gram	20g
Chleb pszenny	1 x kromka	35g

Drugie śniadanie

Kcal: 42.6 B: 0.6g T: 0.6g W: 7.8g

MUS OWOCOWY

0.5 x
opakowanie 60g

Obiad

Kcal: 196.19 B: 15.1g T: 4.61g W: 22.63g

ZUPA JARZYNOWA Z RYŻEM

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Ryż biały	0.5 x szklanka	90g
Marchew	3 x sztuka	135g
Pietruszka (korzeń)	2 x sztuka	160g
Seler korzeniowy	2 x plaster	120g
Koperek	1 x łyżka	10g
Woda źródlana	1500 x gram	1500g
Kalafior	300 x gram	300g
Ziemniak	2 x sztuka	150g
Korpusy drobiowe	1 x sztuka	400g
Natka pietruszki	1 x łyżka	12g
Śmietana 18 % tłuszczu	4 x łyżka	100g
Groszek zielony	4 x łyżka	60g

KOMPOT WIELOOWOCOWY

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

Składniki i opis przygotowania podane są wcześniej

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

Składniki i opis przygotowania podane są wcześniej

MIZERIA

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Ogórek świeży	4 x sztuka	720g
Jogurt naturalny	1 x szklanka	250g

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE: *M. Kotula*

FILET Z INDYKA W SOSIE WŁASNYM

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji
1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Mąka pszenna typ 500	3 x łyżka	36g
Pierś z indyka	400 x gram	400g

Podwieczorek

Kcal: 143.79 B: 3.52g T: 5.09g W: 21.42g

BUDYŃ WANILIOWY NA MLEKU

Do zjedzenia: 1 z 7 porcji
1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 7 PORCJI:

Budyń waniliowy (proszek)	40 x gram	40g
Mleko 3,2%	500 x gram	500g

KIWI

0.5 x sztuka 37.5 g

CIASTKA OWSIANE

1 x sztuka 12 g

26.04.2024

Kcal: 805.85 B: 39.28g T: 27.53g W: 103.04g

Śniadanie

Kcal: 331.53 B: 15.92g T: 8.8g W: 50.01g

KANAPKA Z MASŁEM I DŻEMEM

1.

SKŁADNIKI:

Masło	0.5 x łyżeczka	2.5g
Dżem (niskosłodzony)	1 x łyżeczka	15g
Chleb orkiszowy	1 x kromka	40g

KANAPKA WIELOZIARNISTA Z PASTĄ Z TWAROŻKU I POMIDOREM

1.

SKŁADNIKI:

Chleb wieloziarnisty	1 x kromka	50g
Ser twarogowy półtłusty	1 x plaster	30g
Śmietana 18 % tłuszczu	1 x łyżeczka	12g
Pomidor	1 x plaster	20g
Szczypiorek	0.5 x łyżka	2.5g

HERBATA Z CYTRYNĄ

1.

SKŁADNIKI:

Herbata czarna (napar bez cukru)	0.5 x szklanka	100g
Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5g
Cytryna	0.5 x plaster	5g

Drugie śniadanie

Kcal: 26.7 B: 0.33g T: 0.1g W: 6.85g

BANAN

0.25 x sztuka 30 g

Obiad

Kcal: 248.97 B: 15.26g T: 9.3g W: 24.55g

ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji
1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Marchew	2 x sztuka	90g
Pietruszka (korzeń)	1 x sztuka	80g
Seler korzeniowy	2 x plaster	120g
Koncentrat pomidorowy	4 x łyżka	100g
Śmietana 18 % tłuszczu	4 x łyżka	100g
Natka pietruszki	3 x łyżeczka	18g
Makaron	2 x szklanka	140g
Korpusy drobiowe	400 x gram	400g

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE *M. Kotuła*

KOMPOT WIELOOWOCOWY

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

Składniki i opis przygotowania podane są wcześniej

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Ziemniak	5 x sztuka	375g
Masło	2 x łyżeczka	10g
Koperek	2 x łyżeczka	10g

RYBA W CIEŚCIE

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Miruna	500 x gram	500g
Jajko	2 x sztuka	100g
Olej rzepakowy	5 x łyżka	50g
Bułka tarta	1 x szklanka	110g

SAŁATA ZIELONA

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Sałata masłowa	400 x gram	400g
Śmietana 18 % tłuszczu	4 x łyżka	100g
Cebula	0.25 x sztuka	25g

Podwieczorek

Kcal: 198.65 B: 7.77g T: 9.33g W: 21.63g

BUŁKA Z MASŁEM, SEREM ŻÓŁTYM I RZODKIEWKĄ

1.

SKŁADNIKI:

Masło	0.5 x łyżeczka	2.5g
Ser żółty	1 x plaster	20g
Bułka kajzerka	0.5 x sztuka	30g
Rzodkiewka	0.5 x sztuka	7.5g

HERBATA Z CYTRYNĄ

1.

SKŁADNIKI:

Herbata czarna (napar bez cukru)	0.5 x szklanka	100g
Cukier	0.5 x łyżeczka	2.5g
Cytryna	0.5 x plaster	5g

LEGENDA

Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany

Menu żłobek Stołówka Łukowica

indywidualny plan odżywiania od 22.04.2024 do 26.04.2024

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE: *M. Kotula*

lista zakupów

22-26.04.2024

Przyprawy i zioła

produkt	gramatura	miary
Koperek	30g	1 x łyżka, 4 x łyżeczka

Tłuszcze i oleje

produkt	gramatura	miary
Masło	2.5g	0.5 x łyżeczka
Olej rzepakowy	130g	13 x łyżka

Owoce

produkt	gramatura	miary
Banan	30g	0.25 x sztuka
Brzoskwinia	170g	2 x sztuka
Cytryna	110g	3 x plaster, 1 x sztuka
Jabłko	255g	1.5 x sztuka
Kiwi	37.5g	0.5 x sztuka
Mandarynka	162.5g	2.5 x sztuka
Mieszanka kompotowa mrożona	400g	-
Truskawki	210g	3 x garść
Winogrona	175g	2.5 x garść

Napoje

produkt	gramatura	miary
Herbata czarna (napar bez cukru)	600g	3 x szklanka
Woda źródlana	4200g	-

Inne

produkt	gramatura	miary
Budyń waniliowy (proszek)	40g	-
Cukier	105g	9 x łyżeczka, 5 x łyżka
Dżem (niskosłodzony)	15g	1 x łyżeczka
Galaretka (proszek)	170g	-
Kakao (proszek)	2.5g	0.5 x łyżeczka
Ketchup	7g	1 x łyżeczka
Majonez	150g	6 x łyżka
Mus owocowy	60g	0.5 x opakowanie

Nabiał i produkty jajeczne

produkt	gramatura	miary
Jajko	400g	8 x sztuka
Jogurt naturalny	250g	1 x szklanka
Jogurt owocowy	100g	-
Masło	82.5g	6.5 x łyżeczka, 5 x łyżka
Mleko 3,2%	845g	1.5 x szklanka, 500 x gram
Ser topiony	18g	1 x plaster
Ser twarogowy półtłusty	30g	1 x plaster
Ser żółty	30g	1.5 x plaster
Serek homogenizowany waniliowy	25g	-
Śmietana 18 % tłuszczu	412g	16 x łyżka, 1 x łyżeczka

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

Mięso

produkt	gramatura	miary
Korpusy drobiowe	1500g	700 x gram, 2 x sztuka
Miruna	500g	-
Parówka drobiowa	49.9g	1 x sztuka
Pasztet drobiowy	10g	1 x łyżeczka
Pierś z indyka	400g	-
Pierś z kurczaka	600g	-
Polędwica sopocka	12g	1 x plaster
Szynka drobiowa	7.5g	0.5 x plaster
Szynka wieprzowa (mięso)	250g	-
Udko z kurczaka bez skóry	960g	4 x sztuka

Produkty zbożowe

produkt	gramatura	miary
Biszkopt	9g	3 x sztuka
Bułka kajzerka	30g	0.5 x sztuka
Bułka tarta	165g	1.5 x szklanka
Chleb graham	45g	1.5 x kromka
Chleb orkiszowy	40g	1 x kromka
Chleb pszenny	280g	8 x kromka
Chleb wieloziarnisty	75g	1.5 x kromka
Ciastka owsiane	12g	1 x sztuka
Kasza jęczmienna perłowa	400g	2.5 x szklanka
Makaron	140g	2 x szklanka
Mąka pszenna typ 500	497g	300 x gram, 11 x łyżka, 0.5 x szklanka
Pizzerinka na cieście orkiszowym	82.5g	0.5 x sztuka
Płatki kukurydziane z cynamonem	20g	-
Ryż biały	90g	0.5 x szklanka
Wafel ryżowy	20g	2 x sztuka

Warzywa

produkt	gramatura	miary
Cebula	275g	2.75 x sztuka
Groszek zielony	60g	4 x łyżka
Kalafior	300g	-
Kapusta biała	1000g	0.25 x sztuka
Kapusta czerwona	330g	3 x szklanka
Koncentrat pomidorowy	200g	8 x łyżka
Marchew	540g	12 x sztuka
Natka pietruszki	90g	13 x łyżeczka, 1 x łyżka
Ogórek kiszony	300g	5 x sztuka
Ogórek konserwowy	4.95g	0.5 x sztuka
Ogórek świeży	910g	5 x sztuka, 10 x gram
Papryka czerwona	40g	-
Pietruszka (korzeń)	560g	7 x sztuka
Pomidor	20g	1 x plaster
Pomidor koktajlowy	20g	1 x sztuka
Rzodkiewka	7.5g	0.5 x sztuka
Sałata masłowa	400g	-
Seler korzeniowy	1180g	8 x plaster, 2 x sztuka
Szcypiorek	2.5g	0.5 x łyżka
Ziemiak	1650g	22 x sztuka

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

Wartości odżywcze jadłospisu
29.04.2024

(Wszystkie składniki przeliczone na jedną porcję)

Kcal 787 kcal	Wapń 341,44 mg	Witamina A 4432,39 IU
Białko 34,65 g	Fosfor 544,82 mg	Witamina B ₁ 1,01 mg
Sól 0,0 g	Żelazo 5,03 mg	Witamina B ₂ 0,67 mg
Tłuszcz 30,66 g	w tym kwasy nasycone 11,9 g	Witamina C 107,41 mg
Węglowodany 95,34 g	w tym cukry 33,93 g	

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

Wartości odżywcze jadłospisu
30.04.2024

(Wszystkie składniki przeliczone na jedną porcję)

Kcal 729 kcal	Wapń 284,03 mg	Witamina A 1512,41 IU
Białko 29,01 g	Fosfor 362,10 mg	Witamina B ₁ 0,25 mg
Sól 0,0 g	Żelazo 1,79 mg	Witamina B ₂ 0,59 mg
Tłuszcz 21,85 g	w tym kwasy nasycone 8,17 g	Witamina C 52,11 mg
Węglowodany 107,52 g	w tym cukry 46,00 g	

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE: *M. Kotula*

Wartości odżywcze jadłospisu
02.05.2024

(Wszystkie składniki przeliczone na jedną porcję)

Kcal 757 kcal	Wapń 332,87 mg	Witamina A 2080,21 IU
Białko 35,19 g	Fosfor 417,83 mg	Witamina B ₁ 0,62 mg
Sól 0,0 g	Żelazo 2,51 mg	Witamina B ₂ 0,49 mg
Tłuszcz 34,64 g	w tym kwasy nasycone 13,98 g	Witamina C 22,78 mg
Węglowodany 80,41 g	w tym cukry 22,31 g	

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

JADŁOSPIS

29.04.2024 Poniedziałek

śniadanie

kanapka z masłem, szynką wieprzową, ogórek kwaszony (Alergeny: zboża zawierające gluten, soja, seler, gorczyca, mleko)	78 g	133 kcal
kanapka z masłem, serem żółtym i papryką (Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko)	65 g	130 kcal
kakao na mleku (Alergeny: mleko, soja, zboża zawierające gluten)	118 g	76 kcal

II śniadanie

mandarynka	33 g	22 kcal
------------	------	---------

obiad

Pierwsze danie

zupa kalafiorowa z ziemniakami (Alergeny: seler, mleko)	144 g	95 kcal
--	-------	---------

Drugie dania

spaghetti (Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja)	117 g	192 kcal
kompot z owoców mieszanych	141 g	17 kcal

podwieczorek

ciasto marchewkowe (Alergeny: jaja, zboża zawierające gluten)	25 g	87 kcal
jabłko	43 g	22 kcal
herbata z cytryną	108 g	12 kcal

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE *M. Kotuła*

JADŁOSPIS

30.04.2024 Wtorek

śniadanie

zupa mleczna z makaronem (Alergeny: mleko, zboża zawierające gluten, jaja)	138 g	154 kcal
kanapka grahamka z masłem, szynką drobiową i ogórkiem (Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko, soja, seler, gorczyca)	73 g	118 kcal
herbata z cytryną	108 g	12 kcal

II śniadanie

kiwi	38 g	23 kcal
------	------	---------

obiad

Pierwsze danie

zupa grysikowa (Alergeny: seler)	117 g	102 kcal
-------------------------------------	-------	----------

Drugie dania

naleśniki z serem (Alergeny: mleko, zboża zawierające gluten, jaja)	90 g	191 kcal
kompot z owoców mieszanych	141 g	17 kcal

podwieczorek

kisiel owocowy z jabłkiem	135 g	59 kcal
herbatniki (Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja)	10 g	41 kcal

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE *M. Kotuła*

JADŁOSPIS

02.05.2024 Czwartek

śniadanie

kanapka z masłem, serem żółtym i pomidorem (Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko)	75 g	186 kcal
kanapka z masłem i jajkiem gotowanym (Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	55 g	116 kcal
kawa Inka z dodatkiem mleka (Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko)	115 g	64 kcal

II śniadanie

jabłko	43 g	22 kcal
--------	------	---------

obiad

Pierwsze danie

zupa z fasolki szparagowej (Alergeny: seler, mleko)	188 g	87 kcal
--	-------	---------

Drugie dania

kotlet schabowy (Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja)	57 g	115 kcal
ziemniaki (Alergeny: mleko)	26 g	24 kcal
ogórek konserwowy	10 g	5 kcal
kompot z owoców mieszanych	141 g	17 kcal

podwieczorek

mus owocowy	60 g	43 kcal
słomka ptysiowa (Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, mleko)	15 g	80 kcal

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

indywidualny plan odżywiania :

Menu żłobek Stołówka Łukowica

**Marta
Kotula**

DIETETYK

Marta Kotula

Poradnia Dietetyczna

martakotula.dietetyk@gmail.com

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE: *M. Kotula*

29.04.2024 - 02.05.2024

plan Tygodnia

29.04.2024 (poniedziałek)	30.04.2024 (wtorek)	01.05.2024 (środa)	02.05.2024 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kakao na mleku	Kanapka z masłem, szynką drobiową i ogórkiem Zupa mleczna z makaronem	---	Kanapka z masłem i jajkiem gotowanym
Kanapka wieloziarnista z masłem, serem żółtym i papryką			Kanapka grahamka z masłem, serem żółtym i pomidorem
Kanapka z masłem, szynką wieprzową i ogórek kwaszony			Kawa Inka z dodatkiem mleka
II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie	II śniadanie
Mandarynka	Kiwi	---	Jabłko
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Spaghetti 2	Kompot wieloowocowy	---	Ogórek konserwowy
	Kompot wieloowocowy		Zupa z fasolki szparagowej
	Zupa kalafiorowa z ziemniakami		Ziemniaki z koperkiem
	Naleśniki z serem		Kompot wieloowocowy
			Kotlet schabowy
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko	Herbatnik	---	Mus owocowy
Herbata z cytryną	Kisiel owocowy z jabłkiem		Słomka ptysiowa
Ciasto marchewkowe - żłobek			
kcal : 787.06 b : 34.65g t : 30.66g w : 95.34g	kcal : 728.98 b : 29.01g t : 21.85g w : 107.52g	kcal : 0 b : 0g t : 0g w : 0g	kcal : 756.7 b : 35.19g t : 34.64g w : 80.41g
Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany			

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE *M. Kotuła*

Śniadanie

Kcal: 338 B: 16.02g T: 14.65g W: 36.82g

KAKAO NA MLEKU

1.

SKŁADNIKI:

Mleko 3,2%	0.5 x szklanka	115g
Kakao (proszek)	0.5 x łyżeczka	2.5g

KANAPKA WIELOZIARNISTA Z MASŁEM, SEREM ŻÓŁTYM I PAPRYKĄ

1.

SKŁADNIKI:

Masło	0.5 x łyżeczka	2.5g
Ser żółty	0.5 x plaster	10g
Papryka czerwona	20 x gram	20g
Chleb wieloziarnisty	0.5 x kromka	25g

KANAPKA Z MASŁEM, SZYNKĄ WIEPRZOWĄ I OGÓREK KWASZONY

1.

SKŁADNIKI:

Masło	0.5 x łyżeczka	2.5g
Polędwica sopocka	1 x plaster	12g
Chleb pszenny	1 x kromka	35g
Ogórek kiszony	0.25 x sztuka	15g

II śniadanie

Kcal: 22.43 B: 0.16g T: 0.1g W: 5.53g

MANDARYNKA

0.5 x sztuka 32.5g

Obiad

Kcal: 304.95 B: 17.07g T: 10.41g W: 34.93g

SPAGHETTI 2

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Makaron	350 x gram	350g
Mięso mielone wieprzowe	500 x gram	500g
Pomidory z puszki	2 x szklanka	480g
Koncentrat pomidorowy	4 x łyżka	100g
Papryka czerwona	1 x sztuka	230g
Cebula	1 x sztuka	100g

KOMPOT WIELOOWOCOWY

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Cukier	5 x łyżeczka	25g
Mieszanka kompotowa mrożona	400 x gram	400g
Woda źródlana	1700 x gram	1700g

ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Kalafior	1 x sztuka	900g
Ziemniak	5 x sztuka	375g
Marchew	2 x sztuka	90g
Pietruszka (korzeń)	2 x sztuka	160g
Seler korzeniowy	2 x plaster	120g
Natka pietruszki	3 x łyżeczka	18g
Śmietana 18 % tłuszczu	100 x gram	100g
Korpusy drobiowe	1 x sztuka	400g

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE: M. Kotula

HERBATA Z CYTRYNĄ

1.

SKŁADNIKI:

Herbata czarna (napar bez cukru)	0.5 x szklanka	100g
Cukier	0.5 x tyżeczka	2.5g
Cytryna	0.5 x plaster	5g

CIASTO MARCHEWKOWE - ŻŁOBEK

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Mąka pszenna typ 500	100 x gram	100g
Jajko	1 x sztuka	50g
Olej rzepakowy	75 x gram	75g
Cukier	50 x gram	50g
Marchew	100 x gram	100g

JABŁKO

0.25 x sztuka 42.5 g

30.04.2024

Kcal: 728.98 B: 29.01g T: 21.85g W: 107.52g

Śniadanie

Kcal: 295.45 B: 12.15g T: 7.89g W: 46.49g

KANAPKA Z MASŁEM, SZYNKĄ DROBIOWĄ I OGÓRKIEM

1.

SKŁADNIKI:

Masło	0.5 x tyżeczka	2.5g
Ogórek świeży	15 x gram	15g
Szynka drobiowa	1 x plaster	15g
Chleb orkiszowy	1 x kromka	40g

ZUPA MLECZNA Z MAKARONEM

1.

SKŁADNIKI:

Mleko 3,2%	0.5 x szklanka	115g
Cukier	0.5 x tyżeczka	2.5g
Makaron	20 x gram	20g

HERBATA Z CYTRYNĄ

1.

SKŁADNIKI:

Herbata czarna (napar bez cukru)	0.5 x szklanka	100g
Cukier	1 x tyżeczka	5g
Cytryna	1 x plaster	10g

II śniadanie

Kcal: 22.88 B: 0.43g T: 0.2g W: 5.5g

KIWI

0.5 x sztuka 37.5 g

Obiad

Kcal: 311.33 B: 15.66g T: 12.66g W: 33.5g

KOMPOT WIELOOWOCOWY

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Cukier	5 x tyżeczka	25g
Mieszanka kompotowa mrożona	400 x gram	400g
Woda źródlana	1700 x gram	1700g

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE *M. Kotuła*

ZUPA GRYSIKOWA

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Mięso drobiowe bez kości	400 x gram	400g
Kasza manna	4 x łyżka	48g
Ziemiak	5 x sztuka	375g
Marchew	2 x sztuka	90g
Pietruszka (korzeń)	1 x sztuka	80g
Seler korzeniowy	1 x plaster	60g
Natka pietruszki	3 x łyżeczka	18g

NALEŚNIKI Z SEREM

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Ser twarogowy półtłusty	500 x gram	500g
Mąka pszenna typ 500	315 x gram	315g
Jajko	3 x sztuka	150g
Mleko 3,2%	1 x szklanka	230g
Śmietana 18 % tłuszczu	2 x łyżka	50g
Olej rzepakowy	5 x łyżka	50g
Cukier	5 x łyżka	60g

Podwieczorek

Kcal: 99.33 B: 0.78g T: 1.1g W: 22.04g

KISIEL OWOCOWY Z JABŁKIEM

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji

1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Kisiel (w proszku)	115 x gram	115g
Woda źródlana	1500 x gram	1500g
Cukier	6 x łyżka	72g
Jabłko	2 x sztuka	340g

HERBATNIK

2 x sztuka 10g

02.05.2024

Kcal: 756.7 B: 35.19g T: 34.64g W: 80.41g

Śniadanie

Kcal: 365.49 B: 14.7g T: 17.29g W: 41.8g

KANAPKA Z MASŁEM I JAJKIEM GOTOWANYM

1.

SKŁADNIKI:

Chleb orkiszowy	1 x kromka	40g
Masło	0.5 x łyżeczka	2.5g
Jajko	0.25 x sztuka	12.5g

KANAPKA GRAHAMKA Z MASŁEM, SEREM ŻÓŁTYM I POMIDOREM

1.

SKŁADNIKI:

Masło	1 x łyżeczka	5g
Ser żółty	1 x plaster	20g
Pomidor	1 x plaster	20g
Chleb graham	1 x kromka	30g

KAWA INKA Z DODATKIEM MLEKA

1.

SKŁADNIKI:

Mleko 3,2%	0.3 x szklanka	69g
Kawa zbożowa	0.2 x szklanka	40g
Cukier	1 x łyżeczka	5g

II śniadanie

Kcal: 22.1 B: 0.11g T: 0.07g W: 5.87g

JABŁKO

0.25 x sztuka 42.5 g

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE: *M. Kotuła*

ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji
1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Marchew	2 x sztuka	90g
Pietruszka (korzeń)	1 x sztuka	80g
Seler korzeniowy	2 x plaster	120g
Porcje rosołowe drobiowe	400 x gram	400g
Woda źródlana	1500 x gram	1500g
Fasolka szparagowa zielona	3 x garść	270g
Ziemniak	3 x sztuka	225g
Śmietana 18 % tłuszczu	100 x gram	100g
Natka pietruszki	3 x łyżka	36g

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji
1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Ziemniak	5 x sztuka	375g
Masło	2 x łyżeczka	10g
Koperek	2 x łyżeczka	10g

KOMPOT WIELOOWOCOWY

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji
Składniki i opis przygotowania podane są wcześniej

KOTLET SCHABOWY

Do zjedzenia: 1 z 15 porcji
1.

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA 15 PORCJI:

Schab wieprzowy	600 x gram	600g
Jajko	2 x sztuka	100g
Bułka tarta	5 x łyżka	50g
Olej rzepakowy	6 x łyżka	60g

OGÓREK KONSERWOWY

1 x sztuka 9.9 g

Podwieczorek

Kcal: 122.55 B: 3.45g T: 5.1g W: 14.85g

MUS OWOCOWY

0.5 x opakowanie 60g

SŁOMKA PTYSIOWA

1 x garść 15g

LEGENDA

Kcal - Energia, B - Białko, T - Tłuszcz, W - Węglowodany

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuta

SPRAWDZONE: *M. Kotula*

lista zakupów

29.04-02.05.2024

Przyprawy i zioła

produkt	gramatura	miary
Koperek	10g	2 x łyżeczka

Napoje

produkt	gramatura	miary
Herbata czarna (napar bez cukru)	200g	1 x szklanka
Kawa zbożowa	40g	0.2 x szklanka
Woda źródlana	6400g	-

Owoce

produkt	gramatura	miary
Cytryna	15g	1.5 x plaster
Jabłko	425g	2.5 x sztuka
Kiwi	37.5g	0.5 x sztuka
Mandarynka	32.5g	0.5 x sztuka
Mieszanka kompotowa mrożona	800g	-

Mięso

produkt	gramatura	miary
Korpusy drobiowe	400g	1 x sztuka
Mięso drobiowe bez kości	400g	-
Mięso mielone wieprzowe	500g	-
Poładwica sopocka	12g	1 x plaster
Porcje rosółowe drobiowe	400g	-
Schab wieprzowy	600g	-
Szynka drobiowa	15g	1 x plaster

Tłuszcze i oleje

produkt	gramatura	miary
Masło	2.5g	0.5 x łyżeczka
Olej rzepakowy	185g	75 x gram, 11 x łyżka

Inne

produkt	gramatura	miary
Cukier	247g	13 x łyżeczka, 50 x gram, 11 x łyżka
Herbatnik	10g	2 x sztuka
Kakao (proszek)	2.5g	0.5 x łyżeczka
Kisiel (w proszku)	115g	-
Mus owocowy	60g	0.5 x opakowanie

Nabiał i produkty jajeczne

produkt	gramatura	miary
Jajko	312.5g	6.25 x sztuka
Masło	22.5g	4.5 x łyżeczka
Mleko 3,2%	529g	2.3 x szklanka
Ser twarogowy półtłusty	500g	-
Ser żółty	30g	1.5 x plaster
Śmietana 18 % tłuszczu	250g	200 x gram, 2 x łyżka

Produkty zbożowe

produkt	gramatura	miary
Bułka tarta	50g	5 x łyżka
Chleb graham	30g	1 x kromka
Chleb orkiszowy	80g	2 x kromka
Chleb pszenny	35g	1 x kromka
Chleb wieloziarnisty	25g	0.5 x kromka
Kasza manna	48g	4 x łyżka
Makaron	370g	-
Mąka pszenna typ 500	415g	-
Słomka ptysiowa	15g	1 x garść

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE *M. Kotuła*

Warzywa

produkt	gramatura	miary
Cebula	100g	1 x sztuka
Fasolka szparagowa zielona	270g	3 x garść
Kalafior	900g	1 x sztuka
Koncentrat pomidorowy	100g	4 x łyżka
Marchew	370g	6 x sztuka, 100 x gram
Natka pietruszki	72g	6 x tyżeczka, 3 x łyżka
Ogórek kiszony	15g	0.25 x sztuka
Ogórek konserwowy	9.9g	1 x sztuka
Ogórek świeży	15g	-
Papryka czerwona	250g	20 x gram, 1 x sztuka
Pietruszka (korzeń)	320g	4 x sztuka
Pomidor	20g	1 x plaster
Pomidory z puszki	480g	2 x szklanka
Seler korzeniowy	300g	5 x plaster
Ziemniak	1350g	18 x sztuka

Menu żłobek Stołówka Łukowica

indywidualny plan odżywiania od 29.04.2024 do 02.05.2024

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE: *M. Kotula*