

Menu PRZEDSZKOLE 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, biszkopt 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 spozywczze 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: porcje 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 rosole /składniki: wywar drobiowo – 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 Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

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), jaja, masło (laktoza)

*** kawa Inka z dodatkiem mleka**

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

*** Jablko**

*** Zupa z fasolki szparagowej**

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

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

Składniki: schab wieprzowy, bulka tarta (gluten), jaja, 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), jaja, 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 Kotuła

SPRAWDZONE *M. Kotuła*

JADŁOSPIS

22.04.2024 **Poniedziałek**

śniadanie

kanapka wieloziarnista z serem żółtym i papryką (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)	75g	136 kcal
kanapka pszenna z masłem, frankfurterka, ketchup (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Gorczyca)	116g	110 kcal
Herbata z cytryną	196g	44 kcal

Pierwsze danie

zupa gulaszowa (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler)	251g	168 kcal
---	------	----------

Drugie danie

pierogi z truskawkami (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)	150g	276 kcal
Kompot z owoców mieszanych	320g	26 kcal

Deser

mandarynka	150g	63 kcal
------------	------	---------

podwieczorek

wafel ryżowy	20g	78 kcal
jogurt owocowy (Alergeny: Mleko)	125g	78 kcal
jabłko	200g	56 kcal

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

JADŁOSPIS

23.04.2024 Wtorek

śniadanie

płatki kukurydziane z mlekiem (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne, Soja, Mleko, Orzechy)	170g	164 kcal
kanapka pszenna z pasztetem i ogórkiem konserwowym (Alergeny: Jaja, Soja, Seler)	121g	174 kcal
Herbata z cytryną	196g	44 kcal

Pierwsze danie

zupa krem z selera z grzankami (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)	250g	167 kcal
--	------	----------

Drugie danie

pulpety drobiowe (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler)	84g	128 kcal
sos (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler)	61g	10 kcal
Kasza jęczmienna na sypko	50g	88 kcal
surówka Colesław (Alergeny: Jaja)	80g	98 kcal
Kompot z owoców mieszanych	320g	26 kcal

Deser

jogurt owocowy (Alergeny: Mleko)	125g	78 kcal
-------------------------------------	------	---------

podwieczorek

galaretka z owocami i biszkopty (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko, Orzechy)	255g	159 kcal
---	------	----------

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE: *M. Kotula*

JADŁOSPIS**24.04.2024 Środa****śniadanie**

kanapka grahamka z szynką drobiową i pomidorem (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Soja, Mleko, Seler)	75g	116 kcal
kanapka z serkiem waniliowym (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)	105g	115 kcal
ciepłe kakao (Alergeny: Mleko, Orzechy)	213g	56 kcal

Pierwsze danie

Zupa ogórkowa z ziemniakami (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)	250g	97 kcal
---	------	---------

Drugie danie

Kotlet drobiowy po parysku (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja)	100g	178 kcal
ziemniaki (Alergeny: Mleko)	104g	90 kcal
surówka z czerwonej kapusty	109g	126 kcal
Kompot z owoców mieszanych	320g	26 kcal

Deser

jabłko	200g	56 kcal
--------	------	---------

podwieczorek

Pizzerinka na cieście orkiszowym (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler)	50g	56 kcal
Herbata z cytryną	196g	44 kcal
mandarynka	150g	63 kcal
chałka z masłem i dżemem (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)	72g	175 kcal

DIETETYK*mgr inż. Marta Kotula*SPRAWDZONE *M. Kotula*

JADŁOSPIS**25.04.2024 Czwartek****śniadanie**

kanapka grahamka z masłem, szynką wieprz i papryk (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Gorczyca)	81g	144 kcal
kanapka grahamka z serkiem topionym (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)	90g	134 kcal
Herbata z cytryną	196g	44 kcal
Ogórek	20g	3 kcal

Pierwsze danie

zupa jarzynowa z ryżem (Alergeny: Mleko, Seler)	250g	105 kcal
--	------	----------

Drugie danie

Pieczeń z indyka (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Seler)	120g	161 kcal
ziemniaki (Alergeny: Mleko)	104g	90 kcal
Mizeria (Alergeny: Mleko)	101g	27 kcal
Kompot z owoców mieszanych	320g	26 kcal

Deser

mus owocowy	100g	73 kcal
-------------	------	---------

podwieczorek

kiwi	100g	44 kcal
budyń i ciastka owsiane (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko, Orzechy)	263g	253 kcal

DIETETYK*mgr inż. Marta Kotuła*SPRAWDZONE *M. Kotuła*

JADŁOSPIS**26.04.2024 Piątek****śniadanie**

kanapka pszenna z pastą z twarożku i pomidorem (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)	88g	136 kcal
kanapka pszenna z masłem i dżemem (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)	67g	131 kcal
Herbata z cytryną	196g	44 kcal

Pierwsze danie

Zupa pomidorowa z makaronem (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko, Seler)	250g	85 kcal
---	------	---------

Drugie danie

Ryba w cieście (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Ryby, Seler)	96g	150 kcal
ziemniaki (Alergeny: Mleko)	104g	90 kcal
sałata zielona ze śmietaną	33g	58 kcal
Kompot z owoców mieszanych	320g	26 kcal

Deser

banan	150g	90 kcal
-------	------	---------

podwieczorek

bułka z masłem, serem żółtym i rzodkiewką (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)	85g	176 kcal
Herbata z cytryną	196g	44 kcal

DIETETYKmgr inż. *Marta Kotula*SPRAWDZONE *M. Kotula*

JADŁOSPIS

29.04.2024 **Poniedziałek**

śniadanie

kanapka z masłem, szynką wieprz i ogórkiem kwaszon (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)	75g	145 kcal
kanapka wieloziarnista z serem żółtym i papryką (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)	75g	136 kcal
ciepłe kakao (Alergeny: Mleko, Orzechy)	213g	56 kcal

Drugie danie

Spaghetti z sosem (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler)	206g	245 kcal
Kompot z owoców mieszanych	320g	26 kcal

Deser

mandarynka	150g	63 kcal
------------	------	---------

Pierwsze danie

zupa kalafiorowa z ziemniakami (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler)	250g	116 kcal
--	------	----------

podwieczorek

ciasto marchewkowe (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Orzeszki ziemne, Soja, Orzechy)	100g	184 kcal
Herbata z cytryną	196g	44 kcal
jabłko	200g	56 kcal

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE: *M. Kotula*

JADŁOSPIS

30.04.2024 Wtorek

śniadanie

kanapka z masłem, szynką drobiową i ogórkiem (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Seler)	81g	131 kcal
zupa mleczna makaronem (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)	190g	134 kcal
Herbata z cytryną	196g	44 kcal

obiad

Pierwsze danie

Grysik na rosole (Alergeny: Zboża zawierające gluten)	250g	94 kcal
--	------	---------

Drugie danie

Naleśniki z serem (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)	195g	267 kcal
Kompot z owoców mieszanych	320g	26 kcal

Deser

kiwi	100g	44 kcal
------	------	---------

podwieczorek

Kisiel owocowy i herbatniki (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Soja, Mleko)	264g	216 kcal
jabłko	200g	56 kcal

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE *M. Kotuła*

JADŁOSPIS**02.05.2024 Czwartek****śniadanie**

kanapka pszenna z masłem i jajkiem (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)	85g	135 kcal
kanapka z masłem żółtym serem i pomidorem (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)	81g	148 kcal
kawa zbożowa Inka z mlekiem (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Mleko)	261g	56 kcal

Pierwsze danie

Zupa z fasolki szparagowej (Alergeny: Mleko, Seler)	251g	74 kcal
--	------	---------

Drugie danie

Kotlet schabowy (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler)	100g	175 kcal
ziemniaki (Alergeny: Mleko)	104g	90 kcal
ogórek konserwowy	90g	11 kcal
Kompot z owoców mieszanych	320g	26 kcal

Deser

jabłko	200g	56 kcal
--------	------	---------

podwieczorek

mus owocowy	100g	73 kcal
słomka ptysiowa (Alergeny: Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko)	15g	75 kcal

DIETETYK*mgr inż. Marta Kotula*SPRAWDZONE *M. Kotula*

22.04.2024

śniadanie

Kcal	290	Wapń	185,20 mg	Witamina A	244 j.m.
Białko	9,00 g	Fosfor	194,40 mg	Witamina B1	0,13 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	1,18 mg	Witamina B2	0,14 mcg
		Waga 1 porcji	387,00 g	Witamina C	33,80 mg
Tłuszcz	15,75 g	w tym kwasy nasycone		0,00 g	
Węglowodany	44,21 g	w tym cukry		0,00 g	

Kcal	533	Wapń	73,65 mg	Witamina A	392 j.m.
Białko	18,70 g	Fosfor	144,94 mg	Witamina B1	0,49 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	1,66 mg	Witamina B2	0,19 mcg
		Waga 1 porcji	871,00 g	Witamina C	78,15 mg
Tłuszcz	30,96 g	w tym kwasy nasycone		0,00 g	
Węglowodany	99,68 g	w tym cukry		0,00 g	

podwieczorek

Kcal	212	Wapń	175,50 mg	Witamina A	33 j.m.
Białko	7,03 g	Fosfor	138,00 mg	Witamina B1	0,11 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	0,85 mg	Witamina B2	0,29 mcg
		Waga 1 porcji	345,00 g	Witamina C	21,90 mg
Tłuszcz	3,32 g	w tym kwasy nasycone		0,00 g	
Węglowodany	51,40 g	w tym cukry		0,00 g	

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

23.04.2024

śniadanie

Kcal	382	Wapń	194,22 mg	Witamina A	65 j.m.
Białko	13,82 g	Fosfor	181,53 mg	Witamina B1	0,13 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	0,89 mg	Witamina B2	0,31 mcg
		Waga 1 porcji	487,00 g	Witamina C	8,75 mg
Tłuszcz	11,44 g	w tym kwasy nasycone			0,00 g
Węglowodany	58,78 g	w tym cukry			0,00 g

Kcal	595	Wapń	290,91 mg	Witamina A	660 j.m.
Białko	25,18 g	Fosfor	426,22 mg	Witamina B1	0,38 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	3,00 mg	Witamina B2	0,51 mcg
		Waga 1 porcji	970,00 g	Witamina C	55,69 mg
Tłuszcz	24,01 g	w tym kwasy nasycone			1,02 g
Węglowodany	105,87 g	w tym cukry			0,00 g

podwieczorek

Kcal	159	Wapń	14,10 mg	Witamina A	5 j.m.
Białko	2,87 g	Fosfor	11,70 mg	Witamina B1	0,05 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	0,18 mg	Witamina B2	0,02 mcg
		Waga 1 porcji	255,00 g	Witamina C	10,86 mg
Tłuszcz	1,02 g	w tym kwasy nasycone			0,00 g
Węglowodany	25,76 g	w tym cukry			9,88 g

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

24.04.2024

śniadanie

Kcal	287	Wapń	313,09 mg	Witamina A	161 j.m.
Białko	28,34 g	Fosfor	422,38 mg	Witamina B1	0,18 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	1,24 mg	Witamina B2	0,72 mcg
		Waga 1 porcji	393,00 g	Witamina C	6,60 mg
Tłuszcz	15,51 g	w tym kwasy nasycone	0,09 g		
Węglowodany	61,63 g	w tym cukry	0,00 g		

Kcal	573	Wapń	85,93 mg	Witamina A	387 j.m.
Białko	28,59 g	Fosfor	404,85 mg	Witamina B1	0,41 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	3,02 mg	Witamina B2	0,39 mcg
		Waga 1 porcji	1083,00 g	Witamina C	78,41 mg
Tłuszcz	26,12 g	w tym kwasy nasycone	0,30 g		
Węglowodany	85,75 g	w tym cukry	0,00 g		

podwieczorek

Kcal	338	Wapń	49,90 mg	Witamina A	64 j.m.
Białko	8,96 g	Fosfor	29,80 mg	Witamina B1	0,17 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	0,52 mg	Witamina B2	0,03 mcg
		Waga 1 porcji	468,00 g	Witamina C	51,20 mg
Tłuszcz	10,18 g	w tym kwasy nasycone	0,70 g		
Węglowodany	80,63 g	w tym cukry	9,80 g		

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE: *M. Kotula*

25.04.2024

śniadanie

Kcal	325	Wapń	185,57 mg	Witamina A	335 j.m.
Białko	14,30 g	Fosfor	352,58 mg	Witamina B1	0,22 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	1,25 mg	Witamina B2	0,24 mcg
		Waga 1 porcji	387,00 g	Witamina C	64,20 mg
Tłuszcz	21,08 g	w tym kwasy nasycone		0,08 g	
Węglowodany	46,03 g	w tym cukry		0,00 g	

Kcal	482	Wapń	72,43 mg	Witamina A	345 j.m.
Białko	28,26 g	Fosfor	405,86 mg	Witamina B1	0,27 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	2,18 mg	Witamina B2	0,33 mcg
		Waga 1 porcji	995,00 g	Witamina C	35,68 mg
Tłuszcz	16,21 g	w tym kwasy nasycone		0,37 g	
Węglowodany	73,83 g	w tym cukry		14,60 g	

podwieczorek

Kcal	297	Wapń	261,18 mg	Witamina A	79 j.m.
Białko	9,56 g	Fosfor	202,00 mg	Witamina B1	0,10 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	0,60 mg	Witamina B2	0,39 mcg
		Waga 1 porcji	363,00 g	Witamina C	61,00 mg
Tłuszcz	11,31 g	w tym kwasy nasycone		0,00 g	
Węglowodany	56,97 g	w tym cukry		0,00 g	

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

26.04.2024

śniadanie

Kcal	311	Wapń	48,79 mg	Witamina A	68 j.m.
Białko	9,17 g	Fosfor	138,72 mg	Witamina B1	0,14 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	1,10 mg	Witamina B2	0,19 mcg
		Waga 1 porcji	351,00 g	Witamina C	9,91 mg
Tłuszcz	5,88 g	w tym kwasy nasycone		0,00 g	
Węglowodany	63,68 g	w tym cukry		9,80 g	

Kcal	499	Wapń	99,52 mg	Witamina A	509 j.m.
Białko	23,64 g	Fosfor	292,23 mg	Witamina B1	0,35 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	2,71 mg	Witamina B2	0,47 mcg
		Waga 1 porcji	953,00 g	Witamina C	38,47 mg
Tłuszcz	21,47 g	w tym kwasy nasycone		0,45 g	
Węglowodany	96,68 g	w tym cukry		0,00 g	

podwieczorek

Kcal	220	Wapń	179,20 mg	Witamina A	105 j.m.
Białko	9,01 g	Fosfor	143,40 mg	Witamina B1	0,06 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	0,78 mg	Witamina B2	0,09 mcg
		Waga 1 porcji	281,00 g	Witamina C	7,06 mg
Tłuszcz	11,65 g	w tym kwasy nasycone		0,00 g	
Węglowodany	41,13 g	w tym cukry		0,00 g	

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE *M. Kotuła*

29.04.2024

Kcal	450	Wapń	108,87 mg	Witamina A	352 j.m.
Białko	22,44 g	Fosfor	288,85 mg	Witamina B1	0,76 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	3,33 mg	Witamina B2	0,38 mcg
		Waga 1 porcji	926,00 g	Witamina C	105,11 mg
Tłuszcz	13,19 g	w tym kwasy nasycone	0,03 g		
Węglowodany	101,67 g	w tym cukry	0,81 g		

śniadanie

Kcal	337	Wapń	427,94 mg	Witamina A	320 j.m.
Białko	20,25 g	Fosfor	431,18 mg	Witamina B1	0,39 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	1,94 mg	Witamina B2	0,53 mcg
		Waga 1 porcji	363,00 g	Witamina C	31,60 mg
Tłuszcz	24,61 g	w tym kwasy nasycone	0,00 g		
Węglowodany	54,94 g	w tym cukry	0,00 g		

podwieczorek

Kcal	284	Wapń	12,10 mg	Witamina A	8 j.m.
Białko	6,08 g	Fosfor	20,20 mg	Witamina B1	0,06 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	0,66 mg	Witamina B2	0,06 mcg
		Waga 1 porcji	496,00 g	Witamina C	23,40 mg
Tłuszcz	16,63 g	w tym kwasy nasycone	0,00 g		
Węglowodany	62,63 g	w tym cukry	0,00 g		

DIETETYK*mgr inż. Marta Kotula*SPRAWDZONE *M. Kotula*

30.04.2024

śniadanie

Kcal	309	Wapń	143,42 mg	Witamina A	99 j.m.
Białko	14,10 g	Fosfor	220,48 mg	Witamina B1	0,19 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	1,38 mg	Witamina B2	0,29 mcg
		Waga 1 porcji	467,00 g	Witamina C	7,60 mg
Tłuszcz	9,20 g	w tym kwasy nasycone			0,00 g
Węglowodany	68,23 g	w tym cukry			0,00 g

obiad

Kcal	431	Wapń	161,71 mg	Witamina A	399 j.m.
Białko	23,42 g	Fosfor	321,03 mg	Witamina B1	0,19 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	1,76 mg	Witamina B2	0,48 mcg
		Waga 1 porcji	865,00 g	Witamina C	71,69 mg
Tłuszcz	12,75 g	w tym kwasy nasycone			0,45 g
Węglowodany	64,38 g	w tym cukry			0,00 g

podwieczorek

Kcal	272	Wapń	25,56 mg	Witamina A	10 j.m.
Białko	2,14 g	Fosfor	58,86 mg	Witamina B1	0,08 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	0,97 mg	Witamina B2	0,07 mcg
		Waga 1 porcji	464,00 g	Witamina C	42,40 mg
Tłuszcz	2,37 g	w tym kwasy nasycone			0,00 g
Węglowodany	79,76 g	w tym cukry			0,00 g

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotula

SPRAWDZONE *M. Kotula*

02.05.2024

śniadanie

Kcal	339	Wapń	355,61 mg	Witamina A	214 j.m.
Białko	20,07 g	Fosfor	298,44 mg	Witamina B1	0,19 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	1,15 mg	Witamina B2	0,39 mcg
		Waga 1 porcji	427,00 g	Witamina C	6,10 mg
Tłuszcz	24,42 g	w tym kwasy nasycone	1,50 g		
Węglowodany	50,95 g	w tym cukry	0,00 g		

Kcal	432	Wapń	82,08 mg	Witamina A	269 j.m.
Białko	22,74 g	Fosfor	331,96 mg	Witamina B1	0,91 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	3,38 mg	Witamina B2	0,37 mcg
		Waga 1 porcji	1065,00 g	Witamina C	57,40 mg
Tłuszcz	28,10 g	w tym kwasy nasycone	0,30 g		
Węglowodany	78,49 g	w tym cukry	0,00 g		

podwieczorek

Kcal	148	Wapń	0,00 mg	Witamina A	0 j.m.
Białko	2,80 g	Fosfor	0,00 mg	Witamina B1	0,00 mcg
Sól	0,00 g	Żelazo	0,00 mg	Witamina B2	0,00 mcg
		Waga 1 porcji	115,00 g	Witamina C	0,00 mg
Tłuszcz	3,77 g	w tym kwasy nasycone	0,08 g		
Węglowodany	24,97 g	w tym cukry	14,60 g		

DIETETYK

mgr inż. Marta Kotuła

SPRAWDZONE *M. Kotuła*