

O RODEK
LECZNICZO-REHABILITACYJNY
"PAŁAC KAMIENIEC" SP. Z O.O.
ul. Polna 2
Kamieniec
42-674 Zbrosławice

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 12.01.2024
godz.: 09:41:24

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-01-13 do 2024-01-19
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-01-13 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Posiłek: II niadanie	
Potrawa: Sezamki - 30g , 123kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: Sezamki (30g, 123kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Nasiona sezamu i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 123kcal, białko(3,06g), tłuszcze(7,92g), tłuszcze nasycone(0,88g), w glowodany(10,41g), w tym cukry(9,12g), błonnik(1,05g), sól(0,06g) Techniki sporz dzania:	
Posiłek: Kolacja	
Potrawa: Kiełbaski drobiowe na ciepło - 230g , 514,97kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb pszenny (68,15g, 178,55kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ketchup (12,78g, 12,65kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Kiełbaski bawarskie (68,15g, 167,25kcal), Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,04g, 123,2kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Musztarda (12,78g, 21,09kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (51,11g, 12,27kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 514,97kcal, białko(19,36g), tłuszcze(28,87g), tłuszcze nasycone(8,86g), w glowodany(45,85g), w tym cukry(5,62g), błonnik(2,64g), sól(3,05g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: Obiad	
Potrawa: Zupa jarzynowa z ziemniakami - 350g , 60,17kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (56g, 20,72kcal), Ko ci, wywar (175g, 8,75kcal), M ka pszenna, typ 500 (3,5g, 12,15kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), mietana, 12% tłuszczu (3,5g, 4,69kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (42g, 13,86kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),	
Potrawa: Makaron z białym serem i mussem truskawkowym - 220g , 387kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Cukier (4,07g, 16,24kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (16,3g, 9,78kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Makaron dwujajeczny (65,19g, 246,42kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (4,07g, 30,44kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ser twarogowy chudy (65,19g, 62,58kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Truskawki, mro one (65,19g, 21,51kcal),	
Potrawa: Kompot - 200g , 8,17kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 455,34kcal, białko(27,31g), tłuszcze(6,78g), tłuszcze nasycone(3,3g), w glowodany(74,75g), w tym cukry(15,16g), błonnik(7,1g), sól(0,34g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: Podwieczorek	

Potrawa: **Podpłomyki - 30g** , 104,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**
Skład: Podpłomyki (30g, 104,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 104,4kcal, białko(0,33g), tłuszcze(1,38g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(20,19g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: niadanie

Potrawa: **Rogal z jogurtem naturalnym i bananem - 310g** , 382,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (62g, 37,89kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (93g, 55,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (12,4g, 89,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Rogal ma lany (55,8g, 199,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Mleko - 150g** , 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Herbata - 200g** , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 459,05kcal, białko(13,84g), tłuszcze(20,09g), tłuszcze nasycone(6,87g), w glowodany(56,94g), w tym cukry(24,95g), błonnik(1,67g), sól(1,02g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1656,75kcal|92%|, białko(63,9g)|95%|, tłuszcze(65,03g)|81%|, tłuszcze nasycone(19,91g)|100%|, w glowodany(208,14g)|84%|, w tym cukry(54,85g)|122%|, błonnik(12,45g)|78%|, sól(4,47g)|149%|

DATA: 2024-01-14 (Niedziela)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat****Posiłek: II niadanie**

Potrawa: **Salatka owocowa - 180g** , 106,25kcal

Skład: Banan (72g, 44kcal), Mandarynki (36g, 12,15kcal), Winogrona (72g, 50,1kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 106,25kcal, białko(0,97g), tłuszcze(0,33g), tłuszcze nasycone(0,12g), w glowodany(26,11g), w tym cukry(21,92g), błonnik(2,34g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: Kolacja

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami, herbata - 200g** , 496,69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (83,33g, 210,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,67g, 120,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (25g, 6,8kcal), Pasztet podlaski z kurczaka (66,67g, 154,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (25g, 4,56kcal),

Potrawa: **Herbata - 230g** , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 496,69kcal, białko(11,32g), tłuszcze(31,31g), tłuszcze nasycone(6,42g), w glowodany(45,6g), w tym cukry(3,02g), błonnik(6,18g), sól(1,95g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: Obiad

Potrawa: **Rosół z lanym ciastem - 345g** , 93,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (5g, 2,45kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Filet panierowany, ziemniaki, sałata z jogurtem** - 500g , 627,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (30g, 18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Sałata (30g, 3,6kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

Potrawa: **Kompot** - 200g , 8,17kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 729,34kcal, białko(44,78g), tłuszcz(26,7g), tłuszcz(26,7g), w g łowodany(81,34g), w tym cukry(7,43g), błonnik(8,47g), sól(0,87g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: **Podwieczorek**

Potrawa: **Wafle ry owe** - 20g , 76,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Wafle ry owe (20g, 76,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 76,2kcal, białko(1,96g), tłuszcz(0,56g), tłuszcz(0,56g), w g łowodany(15,44g), w tym cukry(0,16g), błonnik(0,76g), sól(0,2g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: **niadanie**

Potrawa: **Kanapki z serem ótym, szynk i warzywami** - 180g , 393,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (23,48g, 69,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (39,13g, 100,56kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,65g, 113,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**), Pomidor (46,96g, 8,57kcal), Sałata (7,83g, 0,94kcal), Ser, edamski tłusty (23,48g, 73,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (23,48g, 26,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 393,28kcal, białko(16,2g), tłuszcz(20,66g), tłuszcz(20,66g), w g łowodany(37,06g), w tym cukry(2,25g), błonnik(2,34g), sól(1,54g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1801,77kcal|100%|, białko(75,24g)|111%|, tłuszcz(79,56g)|99%|, tłuszcz(79,56g)|99%|, w g łowodany(205,55g)|83%|, w tym cukry(34,77g)|77%|, błonnik(20,08g)|126%|, sól(4,56g)|152%|

DATA: **2024-01-15 (Poniedziałek)**

DIETA: **Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat**

Posiłek: **II niadanie**

Potrawa: **Koktajl jagodowy** - 200g , 83,74kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jagody (69,57g, 35,48kcal), Ma lanka spo ywcz a, 0,5 % tłuszczu (130,43g, 48,26kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 83,74kcal, białko(4,86g), tłuszcz(1,07g), tłuszcz(1,07g), w g łowodany(14,62g), w tym cukry(6,13g), błonnik(2,23g), sól(0,2g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: **Kolacja**

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serkiem topionym i warzywami** - 180g , 385,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (68,57g, 173,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,14g, 123,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (25,71g, 6,99kcal), Pomidor (25,71g, 4,69kcal), Ser topiony, edamski (17,14g, 51,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka kanapkowa (25,71g, 24,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 385,4kcal, białko(12,13g), tłuszcze(22,38g), tłuszcze nasycone(6,65g), w glowodany(36,61g), w tym cukry(2,9g), błonnik(5,12g), sól(1,7g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: **Obiad**

Potrawa: **Zupa grysikowa** - 300g , 94,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (17,91g, 63,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (223,88g, 11,19kcal), Pietruszka, li cie (4,48g, 2,2kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (53,73g, 17,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Leczo warzywne z dodatkiem kiełbasy, bułka** - 300g , 459,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (44,78g, 123,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Cebula (17,91g, 5,2kcal), Cukinia (71,64g, 10,6kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (89,55g, 202,47kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (13,43g, 13,03kcal), Olej rzepakowy (8,96g, 80,64kcal), Papryka czerwona (71,64g, 19,49kcal), Pomidor (26,87g, 4,9kcal),

Potrawa: **Kompot** - 200g , 8,17kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 562,21kcal, białko(28,39g), tłuszcze(26,01g), tłuszcze nasycone(5,42g), w glowodany(56,81g), w tym cukry(11,72g), błonnik(6,78g), sól(2,05g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: **Podwieczorek**

Potrawa: **Wafle ry owe** - 30g , 114,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Wafle ry owe (30g, 114,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 114,3kcal, białko(2,94g), tłuszcze(0,84g), tłuszcze nasycone(0,21g), w glowodany(23,16g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,14g), sól(0,3g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: **niadanie**

Potrawa: **Zupa mleczna z musli** - 170g , 143,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Musli z owocami suszonymi (20g, 67,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Jajecznicza z w dlin , pieczywem** - 200g , 417,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (39,22g, 126,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (23,53g, 61,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (78,43g, 95,53kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,69g, 113,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (23,53g, 4,29kcal), Szczypiorek (3,92g, 1,22kcal), Szynka kanapkowa (15,69g, 15,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Potrawa: **Kawa zbo owa z mlekiem** - 155g , 76,9kcal, **Mleko i produkty poc hodne**

Skład: Kawa, napar bez cukru (20g, 0,4kcal), Mleko spo ywce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty poc hodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 638,63kcal, białko(29,14g), tłuszcze(27,83g), tłuszcze nasycone(9,26g), w glowodany(70,4g), w tym cukry(17,47g), błonnik(2,59g), sól(1,98g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1784,27kcal|99%|, białko(77,45g)|115%|, tłuszcze(78,13g)|98%|, tłuszcze nasycone(21,99g)|110%|, w glowodany(201,6g)|81%|, w tym cukry(38,45g)|85%|, błonnik(17,86g)|112%|, sól(6,23g)|208%|

Posiłek: II niadaniePotrawa: **Mandarynki** - 120g , 40,5kcal

Skład: Mandarynki (120g, 40,5kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 40,5kcal, białko(0,54g), tłuszcze(0,18g), tłuszcze nasycone(0,02g), w glowodany(10,08g), w tym cukry(8,28g), błonnik(1,72g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: KolacjaPotrawa: **Kanapki z past jajecz n - 220g , 458,29kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (24g, 71,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (40g, 102,8kcal), Jaja kurze całe (80g, 97,44kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8g, 58,08kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16g, 115,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (48g, 11,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (4g, 1,25kcal),Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 458,29kcal, białko(14,57g), tłuszcze(27,6g), tłuszcze nasycone(5,84g), w glowodany(39,03g), w tym cukry(3,25g), błonnik(1,95g), sól(1,59g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: ObiadPotrawa: **Zupa neapolita ska z makaronem - 290g , 151,32kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Ko ci, wywar (216,42g, 10,82kcal), Makaron dwujajeczny (17,31g, 65,43kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (17,31g, 52,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,33g, 5,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (51,94g, 17,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),Potrawa: **Goł bki z mi sem mielonym i ry em, sos pomidorowy - 350g , 360,56kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Cebula (16,87g, 4,9kcal), Kapusta biała (168,67g, 46,76kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (25,3g, 24,54kcal), Koper ogrodowy (4,22g, 1,3kcal), Masło ekstra (4,22g, 31,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ry biały (42,17g, 145,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,22g, 5,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (84,34g, 100,4kcal),Potrawa: **Kompot** - 200g , 8,17kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 520,05kcal, białko(32,18g), tłuszcze(14,56g), tłuszcze nasycone(7,64g), w glowodany(69,33g), w tym cukry(13,94g), błonnik(8,57g), sól(0,82g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: PodwieczorekPotrawa: **Jogurt owocowy** - 150g , 90kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (150g, 90kcal, **Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 90kcal, białko(5,4g), tłuszcze(2,25g), tłuszcze nasycone(1,32g), w glowodany(12,3g), w tym cukry(8,25g), błonnik(0,45g), sól(0,18g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: niadaniePotrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

Potrawa: **Kanapki z twaro kiem i warzywami** - 220g , 427,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (40,74g, 131,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb chrupki (24,44g, 88,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,3g, 117,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Papryka czerwona (24,44g, 6,65kcal), Rzodkiewka (24,44g, 2,77kcal), Sałata (4,07g, 0,49kcal), Ser twarogowy chudy (81,48g, 78,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Szczypiorek (4,07g, 1,27kcal),

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 579,6kcal, białko(30,32g), tłuszcze(19,78g), tłuszcze nasycone(5,75g), w glowodany(73,41g), w tym cukry(11,82g), błonnik(3,78g), sól(1,19g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1688,45kcal|94%|, białko(83,01g)|123%|, tłuszcze(64,38g)|80%|, tłuszcze nasycone(20,57g)|103%|, w glowodany(204,14g)|82%|, w tym cukry(45,54g)|101%|, błonnik(16,47g)|103%|, sól(3,78g)|126%|

DATA: 2024-01-17 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: II niadanie

Potrawa: **Sok 100%**- 200g , 66kcal

Skład: Sok brzoskwiniowo-pomara czowy (200g, 66kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 66kcal, białko(1,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,02g), w glowodany(14,8g), w tym cukry(11,6g), błonnik(0,8g), sól(0,02g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: Kolacja

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami** - 190g , 436,43kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb chrupki (17,27g, 62,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (43,18g, 109,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,27g, 124,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (17,27g, 1,74kcal), Papryka czerwona (25,91g, 7,05kcal), Rzodkiewka (17,27g, 1,96kcal), Serek kanapkowy do smarowania (51,82g, 129,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 436,43kcal, białko(8,53g), tłuszcze(28,24g), tłuszcze nasycone(11,78g), w glowodany(39,59g), w tym cukry(4,02g), błonnik(4,58g), sól(1,03g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: Obiad

Potrawa: **Kapu niak z ziemniakami** - 300g , 77,17kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (13,95g, 4,05kcal), Kapusta biała (41,86g, 11,6kcal), Kiełbasa podsuszana z kurczaka (20,93g, 32,21kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (6,98g, 6,77kcal), Ko ci, wywar (174,42g, 8,72kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (41,86g, 13,81kcal, **Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Makaron z kurczakiem ze szpinakiem** - 250g , 441,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Czosnek (4,1g, 5,42kcal), Filet z kurczaka (98,36g, 96,39kcal), Makaron bezjajeczny z semoliny (65,57g, 243,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (8,2g, 73,8kcal), Szpinak (65,57g, 11,54kcal), mietana, 12% tłuszczu (8,2g, 10,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kompot** - 200g , 8,17kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 526,73kcal, białko(38,94g), tłuszcze(13,68g), tłuszcze nasycone(1,78g), w glowodany(65,08g), w tym cukry(6,72g), błonnik(6,62g), sól(0,87g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: Podwieczorek

Potrawa: **Mieszanka bakali** - 30g , 108,14kcal, **Orzechy**

Skład: Banany, suszone (12g, 44,16kcal), Migdały (3g, 18,63kcal, **Orzechy**), Orzechy laskowe (3g, 10,16kcal, **Orzechy**), Orzechy włoskie (6g, 18,28kcal, **Orzechy**), liwki bezpestek, suszone (6g, 16,92kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 108,14kcal, białko(2,15g), tłuszcze(4,34g), tłuszcze nasycone(0,45g), w glowodany(16,11g), w tym cukry(6,48g), błonnik(2,03g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: niadanie

Potrawa: **Zupa mleczna z kasz mann** - 170g , 146,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (20g, 70,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z miodem i bananem** - 190g , 398,58kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (86,36g, 52,77kcal), Chleb ytni razowy, ze liwk (69,09g, 165,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,27g, 124,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (17,27g, 55,09kcal),

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 545,48kcal, białko(11,67g), tłuszcze(18,35g), tłuszcze nasycone(5,22g), w glowodany(86,8g), w tym cukry(21,48g), błonnik(6,26g), sól(0,98g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1682,78kcal|93%|, białko(62,69g)|93%|, tłuszcze(64,8g)|81%|, tłuszcze nasycone(19,26g)|96%|, w glowodany(222,39g)|90%|, w tym cukry(50,3g)|112%|, błonnik(20,29g)|127%|, sól(2,9g)|97%|

DATA: 2024-01-18 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: II niadanie

Potrawa: **Batonik zbo owy** - 35g , 142,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Baton zbo owy (35g, 142,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 142,45kcal, białko(1,65g), tłuszcze(3,33g), tłuszcze nasycone(2,31g), w glowodany(25,9g), w tym cukry(7,7g), błonnik(1,44g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: Kolacja

Potrawa: **Kanapki z ryb** - 200g , 403,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (65,31g, 165,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,33g, 118,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (48,98g, 8,93kcal), led w sosie pomidorowym (69,39g, 111,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 403,91kcal, białko(15,04g), tłuszcze(22,82g), tłuszcze nasycone(4,86g), w glowodany(37,12g), w tym cukry(4,03g), błonnik(4,81g), sól(1,71g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: Obiad
Potrawa: Barszcz ukraiński z ziemniakami - 350g , 84,23kcal, Seler i produkty pochodne Skład: Barszcz ukraiński, mroń (46,67g, 14,93kcal), Kości, wywar (194,44g, 9,72kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mroń (46,67g, 15,4kcal, Seler i produkty pochodne), Ziemniaki, gotowane w wodzie (62,22g, 44,18kcal),
Potrawa: Gulasz wieprzowy z kaszą i ogórkiem kiszonym - 250g , 433,89kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Cebula (15,38g, 4,47kcal), Kasza jęczmienna, perłowa (61,54g, 211,08kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Mąka pszenna typ 500, z witaminami (7,69g, 26,68kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Ogórek kiszony (61,54g, 7,38kcal), Olej rzepakowy (7,69g, 69,21kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,85g, 5,16kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Wieprzowina, szynka surowa (92,31g, 109,89kcal),
Potrawa: Kompot - 200g , 8,17kcal Skład: Mieszanka owocowa, mroń (17,39g, 8,17kcal),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 526,3kcal, białko(30,68g), tłuszcz(13,97g), tłuszcz nasycony(2,86g), węglowodany(73,35g), w tym cukry(6,81g), błonnik(8,28g), sól(1,47g) Techniki sporządzenia: D, G
Posiłek: Podwieczorek
Potrawa: liwki - 120g , 55,27kcal Skład: liwki (120g, 55,27kcal),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 55,27kcal, białko(0,67g), tłuszcz(0,34g), tłuszcz nasycony(0,05g), węglowodany(13,2g), w tym cukry(9,92g), błonnik(1,8g), sól(0g) Techniki sporządzenia:
Posiłek: niadanie
Potrawa: Kanapki z szynką i warzywami - 190g , 361,34kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (25,91g, 77,21kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Chleb graham (43,18g, 100,61kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,27g, 124,86kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Ogórek (25,91g, 2,61kcal), Pomidor (25,91g, 4,73kcal), Szynka parzona (51,82g, 51,3kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne),
Potrawa: Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - 170g , 148,7kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Kasza kukurydziana (20g, 72,2kcal), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, Mleko i produkty pochodne),
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 510,04kcal, białko(21,76g), tłuszcz(20,71g), tłuszcz nasycony(6,14g), węglowodany(61g), w tym cukry(9,14g), błonnik(3,94g), sól(2,18g) Techniki sporządzenia: G
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 1637,97kcal 91% , białko(69,79g) 103% , tłuszcz(61,17g) 76% , tłuszcz nasycony(16,22g) 81% , w węglowodany(210,57g) 85% , w tym cukry(37,6g) 84% , błonnik(20,27g) 127% , sól(5,36g) 179%

DATA: 2024-01-19 (Piątek)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4-9 lat
Posiłek: II niadanie	
Potrawa: Serek homogenizowany - 150g , 249kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (150g, 249kcal, Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 249kcal, białko(22,5g), tłuszcz(5,85g), tłuszcz nasycony(3,42g), węglowodany(26,55g), w tym cukry(25,8g), błonnik(0,15g), sól(0,14g) Techniki sporządzenia:	
Posiłek: Kolacja	

Potrawa: **Salatka z makaronem ry owym** - 150g , 256,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (4,29g, 1,32kcal), Kukurydza, konserwowa (17,14g, 18,68kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (25,71g, 97,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Ogórek (25,71g, 2,59kcal), Olej rzepakowy (8,57g, 77,13kcal), Papryka czerwona (25,71g, 6,99kcal), Szynga wiejska (42,86g, 51,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**),

Potrawa: **Pieczywo** - 40g , 135,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (33,33g, 87,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (6,67g, 48,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczza: 391,56kcal, białko(16,08g), tłuszcze(17,19g), tłuszcze nasycone(2,86g), w glowodany(44,77g), w tym cukry(2,27g), błonnik(2,98g), sól(1,44g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: **Obiad**

Potrawa: **Zupa koperkowa z ry em** - 300g , 96,58kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (8,7g, 2,67kcal), Ko ci, wywar (217,39g, 10,87kcal), Ry biały (17,39g, 60kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,35g, 5,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (52,17g, 17,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Jajko sadzone, ziemniaki, fasolka szparagowa** - 400g , 310,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (4,17g, 14,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (100g, 33kcal), Jaja kurze całe (83,33g, 101,5kcal), Koper ogrodowy (1,67g, 0,51kcal), Masło ekstra (1,67g, 12,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (208,33g, 147,91kcal),

Potrawa: **Kompot** - 200g , 8,17kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczza: 415,07kcal, białko(20,47g), tłuszcze(9,79g), tłuszcze nasycone(3,55g), w glowodany(65,35g), w tym cukry(7,41g), błonnik(8,69g), sól(0,6g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: **Podwieczorek**

Potrawa: **Banan** - 120g , 73,33kcal

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczza: 73,33kcal, białko(0,76g), tłuszcze(0,23g), tłuszcze nasycone(0,1g), w glowodany(17,77g), w tym cukry(14,52g), błonnik(1,28g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: **niadanie**

Potrawa: **Kanapki z serem ótym i warzywami** - 190g , 481,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (41,3g, 133,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (24,78g, 63,68kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,52g, 119,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (49,57g, 9,04kcal), Sałata (8,26g, 0,99kcal), Ser, edamski tłusty (49,57g, 155,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** - 170g , 151,1kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywczze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witaminami i elazem (20g, 74,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 632,83kcal, białko(25,7g), tłuszcze(29,95g), tłuszcze nasycone(12,35g), węglowodany(67,99g), w tym cukry(10,84g), błonnik(2,79g), sól(2,58g)

Techniki sporządzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1761,79kcal|98%|, białko(85,5g)|127%|, tłuszcze(63g)|79%|, tłuszcze nasycone(22,28g)|111%|, w węglowodany(222,43g)|90%|, w tym cukry(60,84g)|135%|, błonnik(15,9g)|99%|, sól(4,76g)|159%|

----- Koniec wydruku -----