

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 18.01.2024
godz.: 17:07:04

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-01-20 do 2024-01-26
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-01-20 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Posiłek: II niadanie	
Potrawa: Krakersy - 50g , 238kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne	
Skład: Krakersy (50g, 238kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 238kcal, białko(4,4g), tłuszcze(10,5g), tłuszcze nasycone(0,7g), w glowodany(31g), w tym cukry(2,85g), błonnik(0,85g), sól(1,15g) Techniki sporz dzania:	
Posiłek: Kolacja	
Potrawa: Parówki na ciepło - 220g , 447,62kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Chleb baltonowski (67,69g, 173,96kcal), Keczup (16,92g, 16,75kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,92g, 122,33kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Musztarda (16,92g, 27,92kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, kons erwowe (50,77g, 12,18kcal, Zbo a zawieraj ce glute n,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Parówka drobiowa (50,77g, 94,43kcal),	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal	
Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 447,62kcal, białko(14,78g), tłuszcze(22,46g), tłuszcze nasycone(5,39g), w glowodany(48,35g), w tym cukry(7,16g), błonnik(3,16g), sól(2,94g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: Obiad	
Potrawa: Kasza jaglana z twarogiem i musem bananowym - 350g , 498,55kcal, Mleko i produkty pochodne	
Skład: Banan (170,73g, 104,33kcal), Kasza jaglana (68,29g, 239,7kcal), Masło ekstra (8,54g, 63,88kcal, Mleko i produkty pochodne), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (17,07g, 8,71kcal, Mleko i produkty pochodne), Ser twarogowy chudy (85,37g, 81,96kcal, Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Zupa pomidorowa z makaronem - 320g , 120,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne	
Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (26,16g, 25,38kcal), Ko ci, wywar (217,98g, 10,9kcal), Pietruszka, li cie (1,74g, 0,85kcal), Ry biały (17,44g, 60,17kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), mietana, 12% tłuszczu (4,36g, 5,84kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (52,32g, 17,27kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),	
Potrawa: Kompot - 200g , 8,17kcal	
Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 627,12kcal, białko(32,36g), tłuszcze(11,37g), tłuszcze nasycone(6,1g), w glowodany(102,76g), w tym cukry(31,3g), błonnik(7,73g), sól(0,38g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: niadanie	
Potrawa: Kanapki z serem ółym, szynk i warzywami - 220g , 430,19kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne	

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (70,4g, 178,11kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,6g, 127,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (26,4g, 2,66kcal), Pomidor (52,8g, 9,63kcal), Ser, edamski tłusty (26,4g, 82,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szyńka wieprzowa, gotowana (26,4g, 29,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Herbata** - 220g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (220g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 430,19kcal, białko(17,65g), tłuszcz(24,58g), tłuszcze nasycone(7,79g), w glowodany(37,41g), w tym cukry(2,79g), błonnik(5,21g), sól(1,66g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1742,93kcal|97%|, białko(69,19g)|103%|, tłuszcz(68,91g)|86%|, tłuszcze nasycone(19,98g)|100%|, w glowodany(219,52g)|89%|, w tym cukry(44,09g)|98%|, błonnik(16,95g)|106%|, sól(6,13g)|204%|

DATA: **2024-01-21 (Niedziela)**

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

Posiłek: **II niadanie**

Potrawa: **Kisiel** - 200g , 109,57kcal

Skład: Kisiel (173,91g, 109,56kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 109,57kcal, białko(0g), tłuszcz(0g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(26,96g), w tym cukry(17,57g), błonnik(0g), sól(0,05g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: **Kolacja**

Potrawa: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami, herbata** - 420g , 467,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (26,81g, 79,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Chleb zwykły (44,68g, 113,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (223,4g, 0kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,87g, 129,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (26,81g, 7,29kcal), Pasztet sojowy (53,62g, 132,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (26,81g, 4,89kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 467,66kcal, białko(9,52g), tłuszcz(28,02g), tłuszcze nasycone(3,72g), w glowodany(46,18g), w tym cukry(2,98g), błonnik(3,12g), sól(0,91g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: **Obiad**

Potrawa: **Rosół z makaronem** - 300g , 113,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (223,21g, 11,16kcal), Makaron dwujajeczny (22,32g, 84,37kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (0,89g, 0,44kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (53,57g, 17,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Szyńka duszona** - 105g , 155,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (7g, 24,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (3,5g, 31,5kcal), Wieprzowina, szyńka surowa (84g, 99,99kcal),

Potrawa: **Kluski I skie** - 250g , 289,73kcal

Skład: Jaja kurze całe (15,63g, 19,04kcal), Skrobia ziemniaczana (39,06g, 132,02kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (195,31g, 138,67kcal),

Potrawa: **Kapusta biała zasma ana** - 120g , 53,75kcal

Skład: Boczek w dzony bez ko ci (10,91g, 28,37kcal), Kapusta biała, mro ona (81,82g, 24,55kcal), Koper ogrodowy (2,73g, 0,84kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 621,09kcal, białko(32,45g), tłuszcze(12,2g), tłuszcze nasycone(2,46g), w glowodany(99,26g), w tym cukry(8,28g), błonnik(8,17g), sól(0,76g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: **Podwieczorek**

Potrawa: **Mandarynki** - 150g , 50,63kcal

Skład: Mandarynki (150g, 50,63kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 50,63kcal, białko(0,68g), tłuszcze(0,23g), tłuszcze nasycone(0,03g), w glowodany(12,6g), w tym cukry(10,35g), błonnik(2,15g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: **niadanie**

Potrawa: **Kanapki z szynk i warzywami** - 200g , 416,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb graham (50g, 116,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Szynka parzona (60g, 59,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Herbata** - 170g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (170g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 416,57kcal, białko(17,28g), tłuszcze(20,22g), tłuszcze nasycone(4,99g), w glowodany(43,65g), w tym cukry(1,68g), błonnik(4,19g), sól(2,3g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1665,51kcal|93%|, białko(59,92g)|89%|, tłuszcze(60,67g)|76%|, tłuszcze nasycone(11,2g)|56%|, w glowodany(228,65g)|92%|, w tym cukry(40,85g)|91%|, błonnik(17,63g)|110%|, sól(4,01g)|134%|

DATA: **2024-01-22 (Poniedziałek)**

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

Posiłek: **II niadanie**

Potrawa: **Dro d ówka** - 50g , 169,5kcal

Skład: Bułeczki dro d owe, z nadzieniem serowym (50g, 169,5kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 169,5kcal, białko(4,25g), tłuszcze(3,45g), tłuszcze nasycone(1,03g), w glowodany(30,85g), w tym cukry(6,8g), błonnik(0,9g), sól(0,36g)

Techniki sporz dzania: P

Posiłek: **Kolacja**

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serkiem topionym i warzywami** - 160g , 338,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (60,95g, 154,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,24g, 110,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (22,86g, 2,3kcal), Pomidor (22,86g, 4,17kcal), Ser topiony, edamski (15,24g, 45,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka kanapkowa (22,86g, 21,95kcal, **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: 338,66kcal, białko(10,67g), tłuszcze(19,81g), tłuszcze nasycone(5,89g), w glowodany(31,73g), w tym cukry(1,93g), błonnik(4,25g), sól(1,52g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: **Obiad**

Potrawa: **Zupa pieczarkowa z makaronem** - 350g , 129,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (217,66g, 10,88kcal), Makaron dwujajeczny (21,77g, 82,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wie a (52,24g, 12,09kcal), Pietruszka, li cie (1,74g, 0,85kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,35g, 5,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (52,24g, 17,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Indyk duszony z ry em curry i warzywami** - 250g , 390kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Mieszanka warzywna z przyprawami, mro ona (90,91g, 37,27kcal), Mi so z piersi indyka, bez skóry (90,91g, 75,46kcal), Olej rzepakowy (7,58g, 68,22kcal), Ry biały (60,61g, 209,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 527,35kcal, białko(31,85g), tłuszcze(10,4g), tłuszcze nasycone(1,35g), w glowodany(80,3g), w tym cukry(5,49g), błonnik(7,42g), sól(0,38g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: Podwieczorek

Potrawa: **Sok owocowo-warzywny** - 160g , 65,6kcal

Skład: Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy (160g, 65,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 65,6kcal, białko(0,48g), tłuszcze(0,16g), tłuszcze nasycone(0,02g), w glowodany(16,32g), w tym cukry(14,4g), błonnik(1,6g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: niadanie

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

Skład: Mleko spo ywcze, 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: **Kawa zbo owa z mlekiem** - 170g , 84,34kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kawa, napar bez cukru (21,94g, 0,44kcal), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (164,52g, 83,91kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z jajkiem gotowanym i warzywami, herbata** - 220g , 512,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (42,31g, 136,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, z płatkami owsianymi (25,38g, 63,96kcal), Jaja kurze całe (101,54g, 123,68kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8,46g, 61,42kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,92g, 122,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (25,38g, 4,63kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 740,95kcal, białko(29,61g), tłuszcze(37,58g), tłuszcze nasycone(10,6g), w glowodany(74,26g), w tym cukry(18,6g), błonnik(3,86g), sól(1,86g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1842,06kcal|102%|, białko(76,85g)|114%|, tłuszcze(71,4g)|89%|, tłuszcze nasycone(18,88g)|94%|, w glowodany(233,46g)|94%|, w tym cukry(47,23g)|105%|, błonnik(18,02g)|113%|, sól(4,2g)|140%|

DATA: 2024-01-23 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: II niadanie

Potrawa: **Mleczna kanapka** - 28g , 118,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Mleczna kanapka (28g, 118,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 118,16kcal, białko(2,21g), tłuszcze(7,81g), tłuszcze nasycone(4,65g), w glowodany(9,52g), w tym cukry(8,26g), błonnik(0g), sól(0,17g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: Kolacja

Potrawa: **Kanapki z past z tu czyka - 200g , 405,07kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (23,53g, 70,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Cebula (3,92g, 1,14kcal), Chleb ytni razowy (39,22g, 89,81kcal), Jaja kurze całe (19,61g, 23,88kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (7,84g, 56,92kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,69g, 113,44kcal,**Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (47,06g, 11,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (3,92g, 1,22kcal), Tu czyk w sosie własnym (39,22g, 37,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 405,07kcal, białko(15,62g), tłuszcze(22,66g), tłuszcze nasycone(4,31g), w glowodany(36,78g), w tym cukry(3,6g), błonnik(3,97g), sól(1,9g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: Obiad

Potrawa: **Krem brokułowy z groszkiem ptys iowym - 350g , 101,86kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (64,37g, 14,81kcal), Groszek ptysiowy (8,05g, 38,56kcal), Ko ci, wywar (201,15g, 10,06kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,02g, 5,39kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (48,28g, 15,93kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (24,14g, 17,14kcal),

Potrawa: **Kotlet mielony - 120g , 233,9kcal, Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Bułka tarta (7,5g, 26,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Bułki pszenne zwykłe (7,5g, 20,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Cebula (7,5g, 2,18kcal), Jaja kurze całe (15g, 18,27kcal), Olej rzepakowy (7,5g, 67,5kcal), Wieprzowina, łopatka (75g, 98,4kcal),

Potrawa: **Ziemniaki z koperkiem - 180g , 126,38kcal**

Skład: Koper ogrodowy (3,53g, 1,08kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (176,47g, 125,29kcal),

Potrawa: **Buraczki z jabłkiem i cebulk - 120g , 51,6kcal**

Skład: Burak (88,89g, 28kcal), Cebula (7,41g, 2,15kcal), Jabłko (22,22g, 8,11kcal), Olej rzepakowy (1,48g, 13,32kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 521,91kcal, białko(26,88g), tłuszcze(19,49g), tłuszcze nasycone(4,18g), w glowodany(64,08g), w tym cukry(13,14g), błonnik(9,13g), sól(0,77g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: Podwieczorek

Potrawa: **Suszone owoce - 30g , 97,5kcal**

Skład: Banany, suszone (15g, 55,2kcal), liwki bez pestek, suszone (15g, 42,3kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 97,5kcal, białko(1,1g), tłuszcze(0,35g), tłuszcze nasycone(0,09g), w glowodany(23,66g), w tym cukry(9,3g), błonnik(2,37g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: niadanie

Potrawa: **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 twarogiem i warzywami** - 220g , 426,82kcal, **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), 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 ywca: 579,12kcal, białko(30,27g), tłuszcze(19,78g), tłuszcze nasycone(5,75g), w glowodany(73,32g), w tym cukry(11,79g), błonnik(3,74g), sól(1,19g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1721,75kcal|96%|, białko(76,08g)|113%|, tłuszcze(70,09g)|88%|, tłuszcze nasycone(18,98g)|95%|, w glowodany(207,35g)|84%|, w tym cukry(46,09g)|102%|, błonnik(19,21g)|120%|, sól(4,04g)|135%|

DATA: 2024-01-24 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: II niadanie

Potrawa: **Tubka owocowa 100%owoców** - 100g , 46kcal

Skład: Tubka owocowa, bez dodatku cukru (100g, 46kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 46kcal, białko(0,3g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(10,3g), w tym cukry(9,3g), błonnik(0,7g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: Kolacja

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami** - 170g , 390,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb chrupki (15,45g, 55,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (38,64g, 97,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,45g, 111,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (15,45g, 1,56kcal), Papryka czerwona (23,18g, 6,3kcal), Rzodkiewka (15,45g, 1,75kcal), Serek kanapkowy do smarowania (46,36g, 115,44kcal, **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: 390,49kcal, białko(7,66g), tłuszcze(25,27g), tłuszcze nasycone(10,54g), w glowodany(35,43g), w tym cukry(3,6g), błonnik(4,09g), sól(0,93g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: Obiad

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z kasz mann** - 300g , 40,44kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (60g, 10,04kcal), Koper ogrodowy (3,75g, 1,15kcal), Ko ci, wywar (187,5g, 9,38kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,75g, 5,03kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (45g, 14,85kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzyanych** - 120g , 227,51kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Filet z kurczaka (80g, 78,4kcal), Jaja kurze całe (13,33g, 16,24kcal), M ka pszenna, typ 500 (6,67g, 23,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (6,67g, 60,03kcal), Płatki kukurydziane (13,33g, 49,72kcal),

Potrawa: **Ziemniaki pieczone** - 180g , 141,1kcal

Skład: Olej rzepakowy (3,6g, 32,4kcal), Ziemniaki, rednio (176,4g, 108,7kcal),

Potrawa: **Surówka z kapusty peki skiej** - 120g , 55,29kcal

Skład: Cebula (5,85g, 1,7kcal), Kapusta peki ska (58,54g, 7,4kcal), Kukurydza, konserwowa (11,71g, 12,76kcal), Ogórek (17,56g, 1,77kcal), Olej rzepakowy (2,93g, 26,37kcal), Papryka czerwona (11,71g, 3,19kcal), Pomidor (11,71g, 2,14kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 472,51kcal, białko(28,4g), tłuszcze(16,98g), tłuszcze nasycone(1,72g), w glowodany(55,28g), w tym cukry(8,3g), błonnik(8,16g), sól(0,86g)

Techniki sporz dzenia: G, P

Posiłek: **Podwieczorek**

Potrawa: **Winogrona** - 120g , 83,5kcal

Skład: Winogrona (120g, 83,5kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 83,5kcal, białko(0,59g), tłuszcze(0,24g), tłuszcze nasycone(0,08g), w glowodany(20,7g), w tym cukry(17,88g), błonnik(1,76g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: **niadanie**

Potrawa: **Zupa mleczna z ry em** - 170g , 145,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z miodem i bananem** - 180g , 441,09kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (81,82g, 50kcal), Chałki zdobne (65,45g, 220,57kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,36g, 118,28kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (16,36g, 52,19kcal),

Potrawa: **Kakao** - 170g , 109,07kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (5,48g, 25,15kcal), Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (164,52g, 83,91kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 695,66kcal, białko(19,22g), tłuszcze(25,45g), tłuszcze nasycone(8,68g), w glowodany(98,95g), w tym cukry(32,16g), błonnik(2,85g), sól(0,92g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1688,17kcal|94%|, białko(56,16g)|83%|, tłuszcze(68,13g)|85%|, tłuszcze nasycone(21,02g)|105%|, w glowodany(220,66g)|89%|, w tym cukry(71,24g)|158%|, błonnik(17,57g)|110%|, sól(2,71g)|90%|

DATA: **2024-01-25 (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 ywca: 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 dzenia:

Posiłek: **Kolacja**

Potrawa: **Salatka z kurczakiem, sosem i grzankami** - 280g , 319,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mle ko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25,85g, 77,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Filet z karczaka (103,38g, 101,31kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (43,08g, 25,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (4,31g, 31,29kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (4,31g, 31,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (25,85g, 2,61kcal), Olej rzepakowy (4,31g, 38,79kcal), Pomidor (51,69g, 9,43kcal), Sałata (17,23g, 2,07kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 319,47kcal, białko(27,37g), tłuszcze(14,64g), tłuszcze nasycone(2,15g), w glowodany(20,38g), w tym cukry(4,2g), błonnik(1,34g), sól(0,58g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: **Obiad**

Potrawa: **Zupa szpinakowa z ry em** - 320g , 101,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (205,13g, 10,26kcal), Ry biały (16,41g, 56,61kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Szpinak (41,03g, 7,22kcal), mietana, 12% tłuszczu (8,21g, 11kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (49,23g, 16,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Jajko sadzone, ziemniaki, fasolka szparagowa** - 350g , 358,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (75,43g, 91,87kcal), Koper ogrodowy (1,51g, 0,46kcal), Marchew z groszkiem, mro ona (75,43g, 35,45kcal), Masło ekstra (1,51g, 11,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (3,77g, 13,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (7,54g, 67,86kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,77g, 5,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (188,58g, 133,89kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 468,5kcal, białko(19,65g), tłuszcze(17,5g), tłuszcze nasycone(4,31g), w glowodany(62,44g), w tym cukry(8,49g), błonnik(9,26g), sól(0,62g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: **Podwieczorek**

Potrawa: **liwki** - 120g , 55,27kcal

Skład: liwki (120g, 55,27kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 55,27kcal, białko(0,67g), tłuszcze(0,34g), tłuszcze nasycone(0,05g), w glowodany(13,2g), w tym cukry(9,92g), błonnik(1,8g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: **niadanie**

Potrawa: **Zupa mleczna z kasz kukurydzian** - 170g , 148,7kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza kukurydziana (20g, 72,2kcal), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kiełbaski drobiowe na ciepło** - 220g , 508,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (24,44g, 64,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kajzerki (40,74g, 122,22kcal), Ketchup (12,22g, 12,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbaski bawarskie (65,19g, 159,98kcal), Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,3g, 117,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (12,22g, 20,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (48,89g, 11,73kcal, **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: 656,76kcal, białko(25,2g), tłuszcze(31,75g), tłuszcze nasycone(10,52g), w glowodany(68,56g), w tym cukry(13,13g), błonnik(2,52g), sól(3,1g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1642,46kcal|91%|, białko(74,53g)|110%|, tłuszcze(67,56g)|84%|, tłuszcze nasycone(19,34g)|97%|, w glowodany(190,48g)|77%|, w tym cukry(43,45g)|97%|, błonnik(16,35g)|102%|, sól(4,29g)|143%|

DATA: 2024-01-26 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: II niadanie

Potrawa: **Gruszka** - 120g , 52,9kcal

Skład: Gruszka (120g, 52,9kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 52,9kcal, białko(0,55g), tłuszcze(0,18g), tłuszcze nasycone(0,04g), w glowodany(13,13g), w tym cukry(9,02g), błonnik(1,92g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: Kolacja

Potrawa: **Kiełbaska duszona z cebul** - 200g , 463,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (23,08g, 68,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Cebula (30,77g, 8,94kcal), Chleb baltonowski (38,46g, 98,84kcal), Ketchup (15,38g, 15,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbasa podlaska z kurczaka (61,54g, 135,36kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,38g, 111,2kcal,**Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (15,38g, 25,38kcal, **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: 463,76kcal, białko(18,78g), tłuszcze(24,81g), tłuszcze nasycone(6,26g), w glowodany(42,92g), w tym cukry(5,84g), błonnik(2,9g), sól(2,18g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: Obiad

Potrawa: **Zupa ogórkowa z ry em** - 320g , 94,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (8,1g, 2,49kcal), Ko ci, wywar (202,53g, 10,13kcal), Ogórek kwaszony(40,51g, 4,86kcal), Ry biały (16,2g, 55,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,05g, 5,43kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (48,61g, 16,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Ryba panierowana** - 150g , 257,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Bułka tarta (13,95g, 49,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Dorsz, wie y, filety bez skóry (104,65g, 72,21kcal), Jaja kurze całe (13,95g, 16,99kcal), M ka pszenna, typ 500 (6,98g, 24,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (10,47g, 94,23kcal),

Potrawa: **Ziemniaki z koperkiem** - 180g , 126,38kcal

Skład: Koper ogrodowy (3,53g, 1,08kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (176,47g, 125,29kcal),

Potrawa: **Surowka z kiszonej kapusty** - 120g , 57,37kcal

Skład: Cebula (7,06g, 2,05kcal), Jabłko (21,18g, 7,73kcal), Kapusta kwaszona (70,59g, 11,29kcal), Koper ogrodowy (3,53g, 1,08kcal), Marchew (14,12g, 3,45kcal), Olej rzepakowy (3,53g, 31,77kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 544,31kcal, białko(30,55g), tłuszcze(17,15g), tłuszcze nasycone(1,85g), w glowodany(71,13g), w tym cukry(7,42g), błonnik(9,17g), sól(1,91g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: PodwieczorekPotrawa: **Serek homogenizowany** - 150g , 249kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (150g, 249kcal, **Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 249kcal, białko(22,5g), tłuszcze(5,85g), tłuszcze nasycone(3,42g), w glowodany(26,55g), w tym cukry(25,8g), błonnik(0,15g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: niadaniePotrawa: **Zupa mleczna z kasz jaglan** - 170g , 146,7kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Kasza jaglana (20g, 70,2kcal), Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 160g , 374,51kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki grahamki (38,1g, 100,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (22,86g, 58,75kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,24g, 110,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (45,71g, 8,34kcal), Sałata (7,62g, 0,91kcal), Ser, edamski tłusty (30,48g, 95,4kcal, **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: 521,21kcal, białko(21,18g), tłuszcze(23,99g), tłuszcze nasycone(9,17g), w glowodany(57,63g), w tym cukry(10,01g), błonnik(4,55g), sól(1,46g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1831,18kcal|102%|, białko(93,56g)|139%|, tłuszcze(71,98g)|90%|, tłuszcze nasycone(20,73g)|104%|, w glowodany(211,35g)|85%|, w tym cukry(58,09g)|129%|, błonnik(18,7g)|117%|, sól(5,69g)|190%|

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