

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

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 24.01.2024  
godz.: 17:33:39

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-01-27 do 2024-02-02  
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat  
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-01-27 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
<b>Posiłek: II niadanie</b>	
Potrawa: <b>Ciasto drożdżowe - 50g</b> , 232,8kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Ciasto drożdżowe (80g, 232,8kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 232,8kcal, białko(6,16g), tłuszcze(6,4g), tłuszcze nasycone(2,82g), węglowodany(38,16g), w tym cukry(6,8g), błonnik(1,2g), sól(0,28g) Techniki sporządzenia: P	
<b>Posiłek: Kolacja</b>	
Potrawa: <b>Frankfurterki parzone z chlebem, masłem i dodatkami - 220g</b> , 492,38kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Bułki wrocławskie (25,38g, 75,63kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Chleb mieszany, słonecznikowy (42,31g, 107,04kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Frankfurterki (50,77g, 136,57kcal), Ketchup (16,92g, 16,75kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,92g, 122,33kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Musztarda (16,92g, 27,92kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Ogórek kwaszony (50,77g, 6,09kcal),	
Potrawa: <b>Herbata - 230g</b> , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 492,38kcal, białko(13,98g), tłuszcze(30,05g), tłuszcze nasycone(8,77g), węglowodany(45,09g), w tym cukry(5,07g), błonnik(4,25g), sól(2,41g) Techniki sporządzenia: G	
<b>Posiłek: Obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot - 200g</b> , 8,17kcal Skład: Mieszanka owocowa, mroźna (17,39g, 8,17kcal),	
Potrawa: <b>Ryż z prażonym jabłkiem i cynamonem, kompot - 350g</b> , 410,34kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Jabłko (168,67g, 61,56kcal), Masło ekstra (8,43g, 63,06kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> ), Mieszanka owocowa, mroźna (21,08g, 9,91kcal), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (84,34g, 43,01kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> ), Ryż biały (67,47g, 232,77kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne</b> ),	
Potrawa: <b>Chrupki z ziemniakami - 250g</b> , 202,07kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b> Skład: Boczek wędzony bez kości (15,15g, 39,39kcal), Cebula (7,58g, 2,2kcal), Kielbasa jałowcowa z kurczaka (22,73g, 51,39kcal), mietana, 12% tłuszczu (7,58g, 10,16kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b> ), Włoszczyzna krojona w paski, mroźna (45,45g, 15kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b> ), Zakwas na chrupki (60,61g, 19,4kcal, <b>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b> ), Ziemniaki, gotowane w wodzie (90,91g, 64,55kcal),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Wartość odżywcza: 620,59kcal, białko(18,43g), tłuszcze(18,3g), tłuszcze nasycone(7,57g), węglowodany(98,74g), w tym cukry(22,25g), błonnik(8,52g), sól(1,22g) Techniki sporządzenia: G	
<b>Posiłek: Podwieczorek</b>	

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ótym, szynk i warzywami** - 200g , 391,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (64g, 161,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16g, 115,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (24g, 2,42kcal), Pomidor (48g, 8,76kcal), Ser, edamski tłusty (24g, 75,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (24g, 27,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 391,08kcal, białko(16,07g), tłuszcze(22,35g), tłuszcze nasycone(7,08g), w glowodany(34,01g), w tym cukry(2,53g), błonnik(4,73g), sól(1,52g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1851,15kcal|103%|, białko(57,58g)|85%|, tłuszcze(77,93g)|97%|, tłuszcze nasycone(26,45g)|132%|, w glowodany(239,16g)|97%|, w tym cukry(36,9g)|82%|, błonnik(19,84g)|124%|, sól(5,73g)|191%|

DATA: **2024-01-28 (Niedziela)**

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

#### Posiłek: **II niadanie**

Potrawa: **Salatka owocowa** - 200g , 104,38kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (40g, 24,44kcal), Jabłko (40g, 14,6kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (40g, 24kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Mandarynki (40g, 13,5kcal), Winogrona (40g, 27,83kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 104,38kcal, białko(2,42g), tłuszcze(1,13g), tłuszcze nasycone(0,56g), w glowodany(22,2g), w tym cukry(18,07g), błonnik(2,17g), sól(0,06g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: **Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami** - 220g , 385,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25,38g, 75,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (42,31g, 110,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko 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**), Papryka czerwona (25,38g, 6,9kcal), Pomidor (50,77g, 9,26kcal), Sałata (8,46g, 1,02kcal), Szynka delikatesowa z kurczaka (50,77g, 59,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 385,97kcal, białko(16,13g), tłuszcze(18,2g), tłuszcze nasycone(4,31g), w glowodany(41,02g), w tym cukry(3,18g), błonnik(2,7g), sól(1,84g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: **Obiad**

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

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

Potrawa: **Kotlet schabowy, ziemniaki, kalafior** - 450g , 577,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

<p><b>Skład:</b> Bułka tarta (22,88g, 81,91kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten</b>), Bułki pszenne zwykłe (15,25g, 42,09kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten</b>), Jaja kurze całe (15,25g, 18,57kcal), Kalafior, gotowany w wodzie (91,53g, 17,39kcal), M ka pszenna, typ 500 (7,63g, 26,48kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten</b>), Olej rzepakowy (15,25g, 137,25kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (91,53g, 118,07kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (190,68g, 135,38kcal),</p> <p><b>Potrawa: Rosół z makaronem - 280g , 106,08kcal, Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b></p> <p><b>Skład:</b> Ko ci, wywar (208,33g, 10,42kcal), Makaron dwujajeczny (20,83g, 78,74kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b>), Pietruszka, li cie (0,83g, 0,41kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (50g, 16,5kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne</b>),</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>Warto od ywca: 691,44kcal, białko(38,47g), tłuszcze(22,17g), tłuszcze nasycone(3,29g), w glowodany(89,07g), w tym cukry(6,75g), błonnik(9,15g), sól(0,93g)</p> <p>Techniki sporz dzenia: G, S</p>
<p><b>Posiłek: Podwieczorek</b></p>
<p><b>Potrawa: Podpłomyki - 30g , 104,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b></p> <p><b>Skład:</b> Podpłomyki (30g, 104,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne</b>),</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>Warto od ywca: 104,4kcal, białko(0,33g), tłuszcze(1,38g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(20,19g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0g)</p> <p>Techniki sporz dzenia:</p>
<p><b>Posiłek: niadanie</b></p>
<p><b>Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal</b></p> <p><b>Skład:</b> Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),</p> <p><b>Potrawa: Kanapki z serem mietankowym, warzywami, herbata - 400g , 471,87kcal, Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne</b></p> <p><b>Skład:</b> Bułki wrocławskie (25g, 74,5kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne</b>), Chleb zwykły (41,67g, 106,26kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne</b>), Herbata czarna, napar bez cukru (208,33g, 0kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,67g, 120,52kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne</b>), Pomidor (50g, 9,12kcal), Sałata (8,33g, 1kcal), Serek mietankowy z plastrach (50g, 160,5kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne</b>),</p>
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>Warto od ywca: 471,87kcal, białko(10,91g), tłuszcze(29,58g), tłuszcze nasycone(13,46g), w glowodany(42,33g), w tym cukry(5,03g), błonnik(2,86g), sól(1,35g)</p> <p>Techniki sporz dzenia: G</p>
<p><b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b></p> <p>1758,06kcal 98% , białko(68,27g) 101% , tłuszcze(72,46g) 91% , tłuszcze nasycone(21,62g) 108% , w glowodany(214,8g) 87% , w tym cukry(33,04g) 73% , błonnik(16,89g) 106% , sól(4,18g) 139% </p>

<b>DATA: 2024-01-29 (Poniedziałek)</b>	<b>DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat</b>
<p><b>Posiłek: II niadanie</b></p>	
<p><b>Potrawa: Banan - 120g , 73,33kcal</b></p> <p><b>Skład:</b> Banan (120g, 73,33kcal),</p>	
<p><b>Podsumowanie posiłku:</b></p> <p>Warto od ywca: 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)</p> <p>Techniki sporz dzenia:</p>	
<p><b>Posiłek: Kolacja</b></p>	
<p><b>Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal</b></p> <p><b>Skład:</b> Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),</p> <p><b>Potrawa: Kanapki z serem ółym i warzywami - 180g , 428,29kcal, Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne</b></p> <p><b>Skład:</b> Bułki wrocławskie (25,71g, 76,62kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne</b>), Chleb mieszany, słonecznikowy (42,86g, 108,44kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne</b>), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,14g, 123,92kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne</b>), Ogórek (25,71g, 2,59kcal), Pomidor (51,43g, 9,38kcal), Ser, edamski tłusty (34,29g, 107,33kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne</b>),</p>	

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 428,29kcal, białko(15,02g), tłuszcze(24,91g), tłuszcze nasycone(8,49g), w glowodany(38,18g), w tym cukry(2,85g), błonnik(3,89g), sól(1,34g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: Obiad**

Potrawa: **Brokuł + marchewka** - 125g , 67,95kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (60g, 13,8kcal), Marchew, gotowana w wodzie (60g, 18kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Pałki z kurczaka duszone** - 150g , 247,5kcal

Skład: Mi so z ud kurczaka, ze skór (136,36g, 216,81kcal), Olej rzepakowy (3,41g, 30,69kcal),

Potrawa: **Ziemniaki z koperkiem** - 200g , 140,42kcal

Skład: Koper ogrodowy (3,92g, 1,2kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (196,08g, 139,22kcal),

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**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 524,21kcal, białko(33,31g), tłuszcze(22,64g), tłuszcze nasycone(5,46g), w glowodany(51,71g), w tym cukry(9,92g), błonnik(10,09g), sól(0,63g)

Techniki sporz dzania: D, G

**Posiłek: Podwieczorek**

Potrawa: **Jogurt owocowy** - 150g , 90kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (150g, 90kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 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: niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk i warzywami** - 150g , 330,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (36,59g, 118,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (21,95g, 57,51kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (14,63g, 105,77kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (21,95g, 4kcal), Sałata (7,32g, 0,88kcal), Szcypiorek (3,66g, 1,14kcal), Szynka parzona (43,9g, 43,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kawa zbo owa z mlekiem** - 170g , 84,34kcal, **Mleko i produkty poc hodne**

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

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 ywczce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 562,21kcal, białko(25,47g), tłuszcze(21,12g), tłuszcze nasycone(7,5g), w glowodany(69,45g), w tym cukry(16,59g), błonnik(1,5g), sól(2,27g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1678,04kcal|93%|, białko(79,96g)|118%|, tłuszcze(71,14g)|89%|, tłuszcze nasycone(22,87g)|114%|, w glowodany(189,41g)|77%|, w tym cukry(52,13g)|116%|, błonnik(17,22g)|108%|, sól(4,43g)|148%|

DATA: 2024-01-30 (Wtorek)

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

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

Potrawa: **Salatka ledziowa** - 180g , 418,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Cebula (7,66g, 2,22kcal), Chleb pszenny (61,28g, 160,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczy, z witaminami A i D (15,32g, 110,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (22,98g, 2,76kcal), Olej rzepakowy (3,83g, 34,47kcal), Papryka czerwona, konserwowa (22,98g, 7,58kcal), led , filety solone (45,96g, 100,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczza: 418,52kcal, białko(15,58g), tłuszcze(24,41g), tłuszcze nasycone(4,73g), w glowodany(35,38g), w tym cukry(0,73g), błonnik(2,3g), sól(8,2g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: Obiad**Potrawa: **Buraczki z chrzanem** - 120g , 73,61kcal

Skład: Buraki, gotowane w wodzie (90g, 33,3kcal), Chrzan (3g, 1,34kcal), Cukier (3g, 11,97kcal), Olej rzepakowy (3g, 27kcal),

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

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

Potrawa: **Pulpety gotowane w sosie koper kowym** - 120g , 157kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Cebula (13,33g, 3,87kcal), Jaja kurze całe (13,33g, 16,24kcal), Kasza manna (6,67g, 23,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (3,33g, 1,02kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczy, z witaminami A i D (3,33g, 24,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczy (6,67g, 8,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (66,67g, 79,36kcal),Potrawa: **Ziemniaki gotowane** - 200g , 142kcal

Skład: Ziemniaki, gotowane w wodzie (200g, 142kcal),

Potrawa: **Zupa neapolita ska z makaronem** - 300g , 156,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Ko ci, wywar (223,88g, 11,19kcal), Makaron dwujajeczny (17,91g, 67,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (17,91g, 53,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczy (4,48g, 6kcal, **Zbo a zawieraj ce glute n,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (53,73g, 17,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczza: 537,31kcal, białko(29,34g), tłuszcze(17g), tłuszcze nasycone(6,3g), w glowodany(70,69g), w tym cukry(15,11g), błonnik(8,2g), sól(0,88g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: Podwieczerek**

Potrawa: <b>Banan</b> - 120g , 73,33kcal Skład: Banan (120g, 73,33kcal),
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywca: 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 dzania:
<b>Posiłek: niadanie</b>
Potrawa: <b>Herbata</b> - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),
Potrawa: <b>Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami</b> - 180g , 413,46kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Chleb chrupki (16,36g, 59,22kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Chleb mieszany, słonecznikowy (40,91g, 103,5kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,36g, 118,28kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Ogórek (16,36g, 1,65kcal), Papryka czerwona (24,55g, 6,68kcal), Rzodkiewka (16,36g, 1,86kcal), Serek kanapkowy do smarowania (49,09g, 122,23kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ),
Potrawa: <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi</b> - 170g , 152,3kcal, <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, <b>Mleko i produkty pochodne</b> ), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywca: 565,76kcal, białko(15,6g), tłuszcze(31,19g), tłuszcze nasycone(13,19g), w glowodany(58,72g), w tym cukry(11,34g), błonnik(5,71g), sól(1,15g) Techniki sporz dzania: G
<b>Podsumowanie jadłospisu dziennego:</b> 1717,93kcal 95% , białko(64,34g) 95% , tłuszcze(80,76g) 101% , tłuszcze nasycone(25,2g) 126% , w glowodany(192,98g) 78% , w tym cukry(50,82g) 113% , błonnik(18,54g) 116% , sól(10,28g) 343%

<b>DATA: 2024-01-31 (roda)</b>	<b>DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat</b>
<b>Posiłek: II niadanie</b>	
Potrawa: <b>Batonik zbo owy</b> - 35g , 142,45kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy</b> Skład: Baton zbo owy (35g, 142,45kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> 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 dzania:	
<b>Posiłek: Kolacja</b>	
Potrawa: <b>Herbata</b> - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: <b>Kiełbaski drobiowe na ciepło</b> - 220g , 498,01kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Chleb pszenny (24,44g, 64,03kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Kajzerki (40,74g, 122,22kcal), Ketchup (12,22g, 12,1kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Kiełbaski z piersi kurczaka (65,19g, 149,94kcal), Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,3g, 117,85kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Musztarda (12,22g, 20,16kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Ogórki, konserwowe (48,89g, 11,73kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywca: 498,01kcal, białko(19,1g), tłuszcze(26,88g), tłuszcze nasycone(7,5g), w glowodany(46,2g), w tym cukry(5,99g), błonnik(2,13g), sól(3,24g) Techniki sporz dzania: G	
<b>Posiłek: Obiad</b>	
Potrawa: <b>Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem</b> - 300g , 133,15kcal, <b>Seler i produkty pochodne</b>	

Skład: Burak (68,57g, 21,6kcal), Cukier (1,37g, 5,47kcal), Czosnek (0,34g, 0,45kcal), Jaja kurze całe (20,57g, 25,05kcal), Ko ci, wywar (171,43g, 8,57kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (41,14g, 13,58kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (82,29g, 58,43kcal),

Potrawa: **Kluski na parze** - 100g , 261kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kluski na parze (100g, 261kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Mus truskawkowy** - 120g , 55,01kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (60g, 36kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Truskawki (60g, 19,01kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 457,33kcal, białko(18,08g), tłuszcz(6,38g), tłuszcz nasycone(1,71g), w glowodany(82,41g), w tym cukry(20,24g), błonnik(5,43g), sól(1,53g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: Podwieczorek

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 73kcal, białko(0,58g), tłuszcz(0,58g), tłuszcz nasycone(0,06g), w glowodany(17,66g), w tym cukry(14,16g), błonnik(2,92g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: niadanie

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

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

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: **Kanapki z such w dlin i warzywami** - 180g , 386,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (39,13g, 126,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (23,48g, 61,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,65g, 113,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (23,48g, 2,37kcal), Papryka czerwona (23,48g, 6,39kcal), Szynka ywiecka sucha (39,13g, 77,09kcal),

Potrawa: **Zupa mleczna z kasz jaglan** - 170g , 146,7kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza jaglana (20g, 70,2kcal), Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 642,68kcal, białko(30,69g), tłuszcz(25,45g), tłuszcz nasycone(9,07g), w glowodany(74,52g), w tym cukry(17,37g), błonnik(2,38g), sól(2,33g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1813,48kcal|101%|, białko(70,09g)|104%|, tłuszcz(62,61g)|78%|, tłuszcz nasycone(20,66g)|103%|, w glowodany(246,69g)|100%|, w tym cukry(65,46g)|145%|, błonnik(14,3g)|89%|, sól(7,1g)|237%|

DATA: 2024-02-01 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

#### Posiłek: II niadanie

Potrawa: **Sok owocowo-warzywny** - 330g , 135,3kcal

Skład: Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy (330g, 135,3kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 135,3kcal, białko(0,99g), tłuszcz(0,33g), tłuszcz nasycone(0,03g), w glowodany(33,66g), w tym cukry(29,7g), błonnik(3,3g), sól(0,17g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami** - 220g , 385,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25,38g, 75,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (42,31g, 110,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko 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**), Papryka czerwona (25,38g, 6,9kcal), Pomidor (50,77g, 9,26kcal), Sałata (8,46g, 1,02kcal), Szynka delikatesowa z kurczaka (50,77g, 59,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 385,97kcal, białko(16,13g), tłuszcze(18,2g), tłuszcze nasycone(4,31g), w glowodany(41,02g), w tym cukry(3,18g), błonnik(2,7g), sól(1,84g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: Obiad**

Potrawa: **Fasolka po breto sku** - 400g , 525,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Boczek w dzonybez ko ci (24,97g, 64,92kcal), Cebula (8,32g, 2,42kcal), Czosnek (0,42g, 0,56kcal), Fasola biała, nasiona suche (49,95g, 157,34kcal), Kajzerki (41,62g, 124,86kcal), Kielbasa jałowcowa z kurczaka (49,95g, 112,94kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (24,97g, 24,22kcal), Ko ci, wywar (191,47g, 9,57kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (8,32g, 28,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Potrawa: **Kompot** - 200g , 9,4kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami** - 400g , 110,73kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (80g, 13,39kcal), Koper ogrodowy(5g, 1,53kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 645,85kcal, białko(38,94g), tłuszcze(17,88g), tłuszcze nasycone(3,48g), w glowodany(89,4g), w tym cukry(11,52g), błonnik(14,99g), sól(2,36g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: Podwieczorek**

Potrawa: **Winogrona** - 150g , 104,37kcal

Skład: Winogrona (150g, 104,37kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 104,37kcal, białko(0,74g), tłuszcze(0,3g), tłuszcze nasycone(0,11g), w glowodany(25,88g), w tym cukry(22,35g), błonnik(2,21g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: niadanie**

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

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

Potrawa: **Jajecznica z w dlin , pieczywem** - 220g , 431,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25,88g, 77,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (43,14g, 101,81kcal), Jaja kurze całe (86,27g, 105,08kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,25g, 124,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (25,88g, 4,72kcal), Szczypiorek (4,31g, 1,34kcal), Szynka kanapkowa (17,25g, 16,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z makaronem** - 170g , 152,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty poc hodne**),



**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 583,5kcal, białko(26,49g), tłuszcze(27,13g), tłuszcze nasycone(7,94g), w glowodany(60,64g), w tym cukry(8,9g), błonnik(4,31g), sól(1,64g)

Techniki sporz dzenia: G, PAR

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1854,99kcal|103%|, białko(83,28g)|123%|, tłuszcze(63,84g)|80%|, tłuszcze nasycone(15,88g)|79%|, w glowodany(250,6g)|101%|, w tym cukry(75,66g)|168%|, błonnik(27,51g)|172%|, sól(6,01g)|200%|

DATA: 2024-02-02 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

**Posiłek: II niadanie**

Potrawa: **Tubka owocowa 100%owoców** - 200g , 92kcal

Skład: Tubka owocowa, bez dodatku cukru (200g, 92kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 92kcal, białko(0,6g), tłuszcze(0,4g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(20,6g), w tym cukry(18,6g), błonnik(1,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami, herbata** - 200g , 470,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25g, 74,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (41,67g, 109,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca 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,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (50g, 12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet podlaski z kurczaka (66,67g, 154,01kcal, **Zbo a zawieraj ce glute n,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 470,17kcal, białko(10,97g), tłuszcze(29,13g), tłuszcze nasycone(6,3g), w glowodany(42,04g), w tym cukry(3,08g), błonnik(1,81g), sól(2,35g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: Obiad**

Potrawa: **Kompot** - 200g , 9,4kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),

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: **Surówka z kapusty peki skiej** - 150g , 69,11kcal

Skład: Cebula (7,32g, 2,13kcal), Kapusta peki ska (73,17g, 9,25kcal), Kukurydza, konserwowa (14,63g, 15,95kcal), Ogórek (21,95g, 2,21kcal), Olej rzepakowy (3,66g, 32,94kcal), Papryka czerwona (14,63g, 3,98kcal), Pomidor (14,63g, 2,67kcal),

Potrawa: **Ziemniaki gotowane** - 200g , 142kcal

Skład: Ziemniaki, gotowane w wodzie (200g, 142kcal),

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**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 598,46kcal, białko(32,65g), tłuszcze(17,85g), tłuszcze nasycone(1,98g), w glowodany(81,48g), w tym cukry(11,72g), błonnik(9,9g), sól(0,88g)

Techniki sporz dzania: G, S

**Posiłek: Podwieczorek**

Potrawa: **Serek homogenizowany** - 150g , 249kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (150g, 249kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 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 dzania:

**Posiłek: niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z mozzarell i warzywami, herbata** - 180g , 141,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (13,85g, 36,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (8,31g, 21,77kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5,54g, 40,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mozzarella (16,62g, 39,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (16,62g, 3,03kcal), Sałata (2,77g, 0,33kcal),

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

Skład: Mleko spo ywcz, 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**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 286,91kcal, białko(11,7g), tłuszcze(10,95g), tłuszcze nasycone(5,07g), w glowodany(36,48g), w tym cukry(8,46g), błonnik(1,85g), sól(0,63g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1696,54kcal|94%|, białko(78,42g)|116%|, tłuszcze(64,18g)|80%|, tłuszcze nasycone(16,76g)|84%|, w glowodany(207,15g)|84%|, w tym cukry(67,66g)|150%|, błonnik(15,11g)|94%|, sól(3,99g)|133%|

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