

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 08.01.2024
godz.: 18:44:03

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-01-06 do 2024-01-12
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-01-06 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Posiłek: I danie	
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 ywcz: 60,17kcal, białko(4,74g), tłuszcz(0,76g), tłuszcz nasycone(0,31g), w glowodany(10,24g), w tym cukry(3,22g), błonnik(3,57g), sól(0,22g)	
Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: II danie	
Potrawa: Ry z pra onym jabłkiem i cynamonem, kompot - 350g , 724,65kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład: Jabłko (297,87g, 108,72kcal), Masło ekstra (14,89g, 111,38kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Mieszanka owocowa, mro ona (37,23g, 17,5kcal), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (148,94g, 75,96kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ry biały (119,15g, 411,07kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku:	
Warto od ywcz: 724,65kcal, białko(14,56g), tłuszcz(17,08g), tłuszcz nasycone(10,21g), w glowodany(132,22g), w tym cukry(31,21g), błonnik(8,62g), sól(0,19g)	
Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: II niadanie	
Potrawa: Galaretka z owocami - 160g , 76,44kcal	
Skład: Banan (69,19g, 42,28kcal), Galaretka (21,62g, 10,81kcal), Mandarynki (69,19g, 23,35kcal),	
Podsumowanie posiłku:	
Warto od ywcz: 76,44kcal, białko(1,07g), tłuszcz(0,24g), tłuszcz nasycone(0,07g), w glowodany(18,39g), w tym cukry(15,48g), błonnik(1,73g), sól(0g)	
Techniki sporz dzania:	
Posiłek: kolacja	
Potrawa: Franfuterki na ciepło, herbata - 250g , 290,64kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Chleb pszenny (38,46g, 100,77kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (120,19g, 0kcal), Ketchup (7,21g, 7,14kcal), Kiełbaski bawarskie (38,46g, 94,38kcal), Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (9,62g, 69,55kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Musztarda (7,21g, 11,9kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (28,85g, 6,92kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku:	
Warto od ywcz: 290,64kcal, białko(10,92g), tłuszcz(16,29g), tłuszcz nasycone(5g), w glowodany(25,88g), w tym cukry(3,17g), błonnik(1,49g), sól(1,72g)	
Techniki sporz dzania: 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 ywca: 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: **Kanapki z w dlin , serem i warzywami, herbata - 400g , 460,85kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (65,98g, 172,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (206,19g, 41,24kcal), Ketchup (12,37g, 12,25kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,49g, 119,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (49,48g, 9,03kcal), Ser, gouda tłusty (24,74g, 78,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Sznka wieprzowa, gotowana (24,74g, 28,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 460,85kcal, białko(18,38g), tłuszcze(20,98g), tłuszcze nasycone(7,05g), w glowodany(51,16g), w tym cukry(13,63g), błonnik(2,75g), sól(2,13g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1702,74kcal|95%|, białko(55,06g)|82%|, tłuszcze(57,59g)|72%|, tłuszcze nasycone(23,96g)|120%|, w glowodany(250,19g)|101%|, w tym cukry(74,97g)|167%|, błonnik(18,6g)|116%|, sól(4,44g)|148%|

DATA: 2024-01-07 (Niedziela)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: I danie

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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 113,65kcal, białko(6,41g), tłuszcze(0,74g), tłuszcze nasycone(0,15g), w glowodany(21,46g), w tym cukry(2,22g), błonnik(2,49g), sól(0,25g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: II danie

Potrawa: **Kotlet schabowy, ziemniaki, sałatka szwedzka, kompot - 450g , 545,54kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (15,25g, 54,6kcal), Jaja kurze całe (15,25g, 18,57kcal), M ka pszenna, typ 500 (11,44g, 39,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Gorczyca i produkty pochodne**), Mieszanka owocowa, mro ona (19,07g, 8,96kcal), Olej rzepakowy (15,25g, 137,25kcal), Sałatka szwedzka, konserwowa (91,53g, 32,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Gorczyca i produkty pochodne**), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (91,53g, 118,07kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (190,68g, 135,38kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 545,54kcal, białko(29,48g), tłuszcze(21,15g), tłuszcze nasycone(3,1g), w glowodany(61,83g), w tym cukry(10,37g), błonnik(4,86g), sól(1,31g)

Techniki sporz dzania: S

Posiłek: II niadanie

Potrawa: **Galaretka z owocami - 150g , 71,67kcal**

Skład: Banan (64,86g, 39,64kcal), Galaretka (20,27g, 10,14kcal), Mandarynki (64,86g, 21,89kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 71,67kcal, białko(1g), tłuszcze(0,22g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(17,24g), w tym cukry(14,51g), błonnik(1,62g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: kolacja

Potrawa: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami, herbata - 400g , 445,39kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25,53g, 76,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Chleb zwykły (42,55g, 108,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (212,77g, 0kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,02g, 123,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (25,53g, 6,94kcal), Paszтет sojowy (51,06g, 126,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (25,53g, 4,66kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 445,39kcal, białko(8,84g), tłuszcz(26,69g), tłuszcz nasycone(3,54g), w glowodany(43,98g), w tym cukry(2,83g), błonnik(2,97g), sól(0,8g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: podwieczorek

Potrawa: **Podpłomyki - 20g , 69,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Podpłomyki (20g, 69,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 69,6kcal, białko(0,22g), tłuszcz(0,92g), tłuszcz nasycone(0g), w glowodany(13,46g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: niadanie

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, warzywami, herbata - 400g , 471,87kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25g, 74,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (41,67g, 106,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (208,33g, 0kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,67g, 120,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (50g, 9,12kcal), Sałata (8,33g, 1kcal), Serek mietankowy z plastrach (50g, 160,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 471,87kcal, białko(10,68g), tłuszcz(29,58g), tłuszcz nasycone(13,46g), w glowodany(42,33g), w tym cukry(5,03g), błonnik(2,86g), sól(1,28g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1717,71kcal|95%|, białko(56,64g)|84%|, tłuszcz(79,31g)|99%|, tłuszcz nasycone(20,31g)|102%|, w glowodany(200,3g)|81%|, w tym cukry(34,97g)|78%|, błonnik(14,81g)|93%|, sól(3,63g)|121%|

DATA: 2024-01-08 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: I danie

Potrawa: **Zupa pieczarkowa z makaronem - 302g , 111,46kcal,Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (187,81g, 9,39kcal), Makaron dwujajeczny (18,78g, 70,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wie a (45,07g, 10,43kcal), Pietruszka, li cie (1,5g, 0,74kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,76g, 5,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (45,07g, 14,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 111,46kcal, białko(7,13g), tłuszcz(1,24g), tłuszcz nasycone(0,42g), w glowodany(19,31g), w tym cukry(2,06g), błonnik(2,93g), sól(0,22g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: II danie

Potrawa: **Pałki z kurczaka, puree z brokuła i ziemniaka, surówka z marchewki - 500g , 401,59kcal**

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (66,67g, 15,33kcal), Jabłko (41,67g, 15,21kcal), Marchew (100g, 24,42kcal), Mieszanka owocowa, mro ona (20,83g, 9,79kcal), Mi so z ud kurczaka, ze skór (125g, 198,75kcal), Olej rzepakowy (4,17g, 37,53kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (141,67g, 100,59kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 401,59kcal, białko(26,07g), tłuszcz(17,59g), tłuszcz nasycone(3,97g), w glowodany(38,41g), w tym cukry(10,45g), błonnik(7,24g), sól(0,45g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: II niadanie
Potrawa: Banan - 120g , 73,33kcal Skład: Banan (120g, 73,33kcal),
Podsumowanie posiłku: 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:
Posiłek: kolacja
Potrawa: Kanapki z serem ółym i warzywami, herbata - 400g , 462,38kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (68,09g, 172,27kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (212,77g, 0kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,02g, 123,05kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (25,53g, 2,57kcal), Pomidor (25,53g, 4,66kcal), Ser, edamski tłusty (51,06g, 159,82kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 462,38kcal, białko(18,65g), tłuszcze(28,7g), tłuszcze nasycone(10,66g), w glowodany(34,95g), w tym cukry(2,03g), błonnik(4,74g), sól(1,58g) Techniki sporz dzania:
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 ywca: 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: Kanapki z w dlin , warzywami, zupa mleczna, kawa z mlekiem, herbata - 702g , 461,32kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki szwedki (35,03g, 96,33kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Chleb ps zenny (21,02g, 55,07kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (175,15g, 0kcal), Kasza manna (14,01g, 49,32kcal), Kawa, napar bez cukru (140,12g, 2,8kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (14,01g, 101,29kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (210,18g, 107,19kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (42,04g, 7,67kcal), Sałata (7,01g, 0,84kcal), Szczypiorek (1,4g, 0,44kcal), Szynka kanapkowa (42,04g, 40,36kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 461,32kcal, białko(20,77g), tłuszcze(17,74g), tłuszcze nasycone(5,77g), w glowodany(55,96g), w tym cukry(12,45g), błonnik(2,35g), sól(1,89g) Techniki sporz dzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 1600,08kcal 89% , białko(78,78g) 117% , tłuszcze(67,74g) 85% , tłuszcze nasycone(22,24g) 111% , w glowodany(178,7g) 72% , w tym cukry(49,77g) 111% , błonnik(19g) 119% , sól(4,31g) 144%

DATA: 2024-01-09 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: I danie
Potrawa: Zupa minestrone z ziemniakami - 350g , 144,15kcal, Seler i produkty pochodne Skład: Cukinia (17,86g, 2,64kcal), Fasola biała, nasiona suche (17,86g, 56,26kcal), Fasola szparagowa (17,86g, 6,01kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (14,29g, 13,86kcal), Ko ci, wywar (178,57g, 8,93kcal), Pietruszka, li cie (3,57g, 1,75kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (42,86g, 14,14kcal, Seler i produkty pochodne), Ziemniaki, gotowane w wodzie (57,14g, 40,57kcal),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 144,15kcal, białko(9,13g), tłuszcze(0,75g), tłuszcze nasycone(0,11g), w glowodany(28,2g), w tym cukry(5,43g), błonnik(6,23g), sól(0,23g) Techniki sporz dzania: G
Posiłek: II danie

Potrawa: **Spagetti z mi sem mielonym i marchewk , kompot - 225g , 427,15kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Cebula (15,79g, 4,59kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (23,68g, 22,97kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (63,16g, 239,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Marchew, gotowana w wodzie (39,47g, 11,84kcal), Mieszanka owocowa, mro ona (19,74g, 9,28kcal), Olej rzepakowy (3,95g, 35,55kcal), Wieprzowina, łopatka (78,95g, 103,58kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 427,15kcal, białko(23,54g), tłuszcze(11,58g), tłuszcze nasycone(2,83g), w glowodany(59,52g), w tym cukry(7,09g), błonnik(4,74g), sól(0,19g)

Techniki sporz dzania: D

Posiłek: II niadanie

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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:

Posiłek: kolacja

Potrawa: **Salatka brokułowa z jajkiem, pieczywo, herbata - 515g , 468,17kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (83,67g, 19,24kcal), Czosnek (0,42g, 0,56kcal), Herbata czarna, napar bez cukru (209,18g, 0kcal), Jaja kurze całe (50,2g, 61,14kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (41,84g, 25,1kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8,37g, 60,77kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (8,37g, 60,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pieczywo tostowe (66,94g, 206,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (50,2g, 9,16kcal), Słonecznik, nasiona, łuskane (4,18g, 24,87kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 468,17kcal, białko(17,02g), tłuszcze(23,7g), tłuszcze nasycone(4,92g), w glowodany(48,77g), w tym cukry(6,82g), błonnik(3,76g), sól(1,23g)

Techniki sporz dzania: G

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 ywacza: 76,2kcal, białko(1,96g), tłuszcze(0,56g), tłuszcze nasycone(0,14g), w glowodany(15,44g), w tym cukry(0,16g), błonnik(0,76g), sól(0,2g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: niadanie

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami, zupa mleczna, herbata - 550g , 572,31kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki szwedki (42,97g, 118,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb chrupki (17,19g, 62,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (214,84g, 0kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,19g, 124,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu (128,91g, 65,74kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (17,19g, 1,73kcal), Płatki owsiane (17,19g, 65,15kcal), Pomidor (25,78g, 4,7kcal), Rzodkiewka (17,19g, 1,95kcal), Serek kanapkowy do smarowania (51,56g, 128,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 572,31kcal, białko(15,29g), tłuszcze(30,48g), tłuszcze nasycone(13,31g), w glowodany(61,45g), w tym cukry(10,5g), błonnik(3,88g), sól(1,19g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1761,32kcal|98%|, białko(67,69g)|100%|, tłuszcze(67,29g)|84%|, tłuszcze nasycone(21,4g)|107%|, w glowodany(231,15g)|93%|, w tym cukry(44,52g)|99%|, błonnik(20,66g)|129%|, sól(3,04g)|101%|

Posiłek: I danie
Potrawa: Barszcz czerwony z uszkami - 337,5g , 102,55kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Burak (77,14g, 24,3kcal), Cukier (1,54g, 6,14kcal), Czosnek (0,39g, 0,52kcal), Ko ci, wywar (192,86g, 9,64kcal), Uszka z kapust i grzybami (19,29g, 46,68kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (46,29g, 15,28kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 102,55kcal, białko(5,76g), tłuszcze(0,4g), tłuszcze nasycone(0,03g), w glowodany(20,45g), w tym cukry(7,39g), błonnik(2,91g), sól(0,28g) Techniki sporz dzania: G
Posiłek: II danie
Potrawa: Nale niki z serem, brzoskiwini i rodzynkami, kompot - 290g , 444,04kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Brzoskwinia (21,01g, 9,24kcal), Cukier (4,2g, 16,76kcal), Jaja kurze całe (16,81g, 20,47kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (67,25g, 233,36kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Mieszanka owocowa, mro ona (21,01g, 9,87kcal), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (84,06g, 42,87kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Rodzynki, suszone (8,41g, 24,05kcal), Ser twarogowy półtłusty (67,25g, 87,43kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 444,04kcal, białko(24,94g), tłuszcze(7,21g), tłuszcze nasycone(3,55g), w glowodany(71,38g), w tym cukry(13,52g), błonnik(3,24g), sól(0,23g) Techniki sporz dzania:
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: Kiełbaski drobiowe, pieczywo, herbata - 410g , 462,23kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (24,12g, 71,88kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Chleb zwykły (40,2g, 102,51kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (200,98g, 0kcal), Keczup (16,08g, 15,92kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,08g, 116,26kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Musztarda (16,08g, 26,53kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek kwaszony (48,24g, 5,79kcal), Parówki z kurczaka (48,24g, 123,39kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 462,23kcal, białko(11,78g), tłuszcze(26,27g), tłuszcze nasycone(6,91g), w glowodany(46,36g), w tym cukry(4,86g), błonnik(3,2g), sól(2,93g) Techniki sporz dzania:
Posiłek: podwieczorek
Potrawa: Jabłko - 150g , 54,75kcal Skład: Jabłko (150g, 54,75kcal),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 54,75kcal, białko(0,44g), tłuszcze(0,44g), tłuszcze nasycone(0,05g), w glowodany(13,25g), w tym cukry(10,62g), błonnik(2,19g), sól(0g) Techniki sporz dzania:
Posiłek: niadanie
Potrawa: Kanapki z w dlin , zupa mleczna, kakao, herbata - 655g , 554,22kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne

Skład: Bułki szwedki (41,19g, 113,27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (24,72g, 64,77kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (205,97g, 0kcal), Kakao rozpuszczalne, z witaminami (4,12g, 16,48kcal), Kasza jaglana (16,48g, 57,84kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,48g, 119,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (247,17g, 126,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (24,72g, 2,49kcal), Papryka czerwona (24,72g, 6,72kcal), Szynka kanapkowa (49,43g, 47,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 554,22kcal, białko(24,38g), tłuszcz(21,25g), tłuszcz nasycone(6,9g), w glowodany(67,88g), w tym cukry(17,64g), błonnik(2,73g), sól(2,16g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1760,25kcal|98%|, białko(68,93g)|102%|, tłuszcz(58,89g)|74%|, tłuszcz nasycone(19,75g)|99%|, w glowodany(245,21g)|99%|, w tym cukry(61,74g)|137%|, błonnik(15,71g)|98%|, sól(5,61g)|187%|

DATA: 2024-01-11 (Czwartek)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat****Posiłek: I danie**

Potrawa: **Krem z białych warzyw z grzankami - 442g , 222,32kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (20,39g, 60,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Cebula (16,31g, 4,74kcal), Ko ci, wywar (203,87g, 10,19kcal), Masło ekstra (1,63g, 12,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korze (32,62g, 11,35kcal), Seler korzeniowy (32,62g, 6,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (16,31g, 49,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,08g, 5,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (48,93g, 16,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemiaki, gotowane w wodzie (65,24g, 46,32kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 222,32kcal, białko(9,5g), tłuszcz(7,58g), tłuszcz nasycone(4,1g), w glowodany(31,45g), w tym cukry(5,82g), błonnik(5,2g), sól(0,86g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: II danie

Potrawa: **Potrawka meksyka ska z fasol i ry em, kompot - 300g , 422,61kcal, Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Cebula (16,67g, 4,84kcal), Fasolka flageolet, konserwowa (41,67g, 30,84kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (16,67g, 16,17kcal), Kukurydza, konserwowa (20,83g, 22,7kcal), Mieszanka owocowa, mro ona (20,83g, 9,79kcal), Papryka czerwona (33,33g, 9,07kcal), Ry biały (66,67g, 230,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Wieprzowina, szynka surowa (83,33g, 99,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 422,61kcal, białko(26,18g), tłuszcz(4,96g), tłuszcz nasycone(1,82g), w glowodany(71,95g), w tym cukry(6,47g), błonnik(7,28g), sól(0,59g)

Techniki sporz dzania: D

Posiłek: II niadanie

Potrawa: **Sok owocowo- warzywny - 165g , 67,65kcal**

Skład: Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy (165g, 67,65kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 67,65kcal, białko(0,5g), tłuszcz(0,17g), tłuszcz nasycone(0,02g), w glowodany(16,83g), w tym cukry(14,85g), błonnik(1,65g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: kolacja

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami, herbata - 400g , 373,33kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25g, 74,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (41,67g, 109,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (208,33g, 0kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,67g, 120,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (50g, 9,12kcal), Sałata (8,33g, 1kcal), Szynka delikatesowa z kurczaka (50g, 59,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 373,33kcal, białko(15,59g), tłuszcze(17,81g), tłuszcze nasycone(4,23g), w glowodany(38,99g), w tym cukry(2,16g), błonnik(2,24g), sól(1,8g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

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:

Posiłek: niadanie

Potrawa: **Kanapki z jajkiem gotowanym i warzywami, herbata** - 562g , 530,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25,47g, 75,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszanym, z płatkami owsianymi (42,45g, 106,97kcal), Herbata czarna, napar bez cukru (212,24g, 0kcal), Jaja kurze całe (76,4g, 93,06kcal), Kasza jaglana (16,98g, 59,6kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,98g, 122,77kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu (127,34g, 64,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (25,47g, 4,65kcal), Rzodkiewka (16,98g, 1,93kcal), Szcypiorek (1,7g, 0,53kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 530,32kcal, białko(20,51g), tłuszcze(25,25g), tłuszcze nasycone(7,18g), w glowodany(57,82g), w tym cukry(8,31g), błonnik(4,87g), sól(1,2g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1689,56kcal|94%|, białko(73,02g)|108%|, tłuszcze(56g)|70%|, tłuszcze nasycone(17,44g)|87%|, w glowodany(234,82g)|95%|, w tym cukry(52,13g)|116%|, błonnik(22,52g)|141%|, sól(4,52g)|151%|

DATA: 2024-01-12 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: I danie

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem** - 300g , 118,27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (24,52g, 23,78kcal), Ko ci, wywar (204,36g, 10,22kcal), Makaron dwujajeczny (16,35g, 61,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (1,63g, 0,8kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,09g, 5,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (49,05g, 16,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 118,27kcal, białko(6,85g), tłuszcze(1,44g), tłuszcze nasycone(0,47g), w glowodany(20,83g), w tym cukry(5,52g), błonnik(2,9g), sól(0,25g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: II danie

Potrawa: **Ryba pieczona w płatkach migdałowych, ziemniaki, surówka z kapusty** - 650g , 596,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne**

Skład: Jabłko (40,63g, 14,83kcal), Jaja kurze całe (16,25g, 19,79kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (16,25g, 9,75kcal), Kapusta peki ska (97,5g, 12,32kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8,13g, 59,02kcal), Marchew (97,5g, 23,81kcal), M ka pszenna, typ 500 (8,13g, 28,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne**), Migdały (16,25g, 100,91kcal), Mintaj, wie y (121,88g, 35,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (16,25g, 146,25kcal), Por (8,13g, 1,37kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (203,13g, 144,22kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 596,41kcal, białko(21,2g), tłuszcze(33,85g), tłuszcze nasycone(3,1g), w glowodany(56,56g), w tym cukry(11,07g), błonnik(9,91g), sól(0,49g)

Techniki sporz dzania: P

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 dzania:

Posiłek: kolacja

Potrawa: **Kanapki z pazurem i warzywami, herbata - 300g , 322,76kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (19,57g, 58,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (32,61g, 85,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (163,04g, 0kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13,04g, 94,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (39,13g, 9,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Paszet podlaski z kurczaka (32,61g, 75,33kcal, **Zbo a zawieraj ce glute,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 322,76kcal, białko(7,26g), tłuszcze(18,67g), tłuszcze nasycone(4,09g), w glowodany(32,2g), w tym cukry(2,37g), błonnik(1,38g), sól(1,53g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: podwieczorek

Potrawa: **Podpłomyki - 20g , 69,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Podpłomyki (20g, 69,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 69,6kcal, białko(0,22g), tłuszcze(0,92g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(13,46g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: niadanie

Potrawa: **Kanapki z mozzarell i warzywami, herbata - 500g , 504,73kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (38,46g, 101,92kcal), Chleb pszenny (23,08g, 60,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (192,31g, 0kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,38g, 111,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (115,38g, 58,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mozzarella (46,15g, 109,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (46,15g, 8,42kcal), Ry biały (15,38g, 53,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Sałata (7,69g, 0,92kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 504,73kcal, białko(19,29g), tłuszcze(24,11g), tłuszcze nasycone(10,43g), w glowodany(54,87g), w tym cukry(8,66g), błonnik(4,18g), sól(1,28g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1703,76kcal|95%|, białko(55,41g)|82%|, tłuszcze(79,39g)|99%|, tłuszcze nasycone(18,09g)|90%|, w glowodany(198,52g)|80%|, w tym cukry(46,22g)|103%|, błonnik(19,77g)|124%|, sól(3,56g)|119%|

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