

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

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 07.02.2024  
godz.: 21:06:16

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-02-10 do 2024-02-16  
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat  
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-02-10 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
<b>Posiłek: 1. niadanie</b>	
Potrawa: <b>Herbata</b> - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: <b>Kanapki z serkiem fromage i warzywami</b> - 150g , 386,54kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Bułki wrocławskie (22,5g, 67,05kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Chleb pszenny (37,5g, 98,25kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15g, 108,45kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Ogórek (22,5g, 2,27kcal), Papryka czerwona (22,5g, 6,12kcal), Serek fromage (30g, 104,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywacza: 386,54kcal, białko(9,31g), tłuszcz(23,2g), tłuszcze nasycone(6g), w glowodany(36,21g), w tym cukry(2,52g), błonnik(1,88g), sól(1,21g) Techniki sporz dzania: G	
<b>Posiłek: 2. II niadanie</b>	
Potrawa: <b>Flipsy kukurydziane</b> - 40g , 151,6kcal Skład: Flipsy kukurydziane (40g, 151,6kcal),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywacza: 151,6kcal, białko(3,84g), tłuszcz(0,52g), tłuszcze nasycone(0,12g), w glowodany(32g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,84g), sól(0g) Techniki sporz dzania:	
<b>Posiłek: 3. Obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot</b> - 200g , 8,17kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),	
Potrawa: <b>Makaron z białym serem i musem truskawkowym</b> - 220g , 387kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Cukier (4,07g, 16,24kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (16,3g, 9,78kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> ), Makaron dwujajeczny (65,19g, 246,42kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> ), Masło ekstra (4,07g, 30,44kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> ), Ser twarogowy chudy (65,19g, 62,58kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> ), Truskawki, mro one (65,19g, 21,51kcal),	
Potrawa: <b>urek z ziemniakami</b> - 330g , 266,73kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład: Boczek w dzony bez ko ci (20g, 52kcal), Cebula (10g, 2,9kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (30g, 67,83kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Zakwas na ur (80g, 25,6kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Ziemniaki, gotowane w wodzie (120g, 85,2kcal),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywacza: 661,9kcal, białko(35,81g), tłuszcz(17,34g), tłuszcze nasycone(5,34g), w glowodany(93,23g), w tym cukry(16,45g), błonnik(7,46g), sól(1,58g) Techniki sporz dzania: G	
<b>Posiłek: 4. Podwieczorek</b>	
Potrawa: <b>Jabłko</b> - 200g , 73kcal Skład: Jabłko (200g, 73kcal),	

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Parówki na ciepło** - 220g , 529,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (16,92g, 50,42kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (67,69g, 173,96kcal), Ketchup (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, konserwowe (50,77g, 12,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Parówka drobiowa (67,69g, 125,9kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 529,52kcal, białko(18,9g), tłuszcze(25,4g), tłuszcze nasycone(6,25g), w glowodany(58,22g), w tym cukry(7,56g), błonnik(3,47g), sól(3,4g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1802,57kcal|100%|, białko(68,45g)|101%|, tłuszcze(67,04g)|84%|, tłuszcze nasycone(17,78g)|89%|, w glowodany(237,32g)|96%|, w tym cukry(40,93g)|91%|, błonnik(17,57g)|110%|, sól(6,19g)|206%|

**DATA: 2024-02-11 (Niedziela)****DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat****Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ółym, szynk i warzywami** - 200g , 451,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (40g, 119,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (40g, 104,8kcal, **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**), Pomidor (48g, 8,76kcal), Sałata (8g, 0,96kcal), 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: 451,7kcal, białko(18,61g), tłuszcze(21,78g), tłuszcze nasycone(7,26g), w glowodany(46,74g), w tym cukry(2,4g), błonnik(2,44g), sól(1,75g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

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: 3. Obiad**

Potrawa: **Mi so drobiowe kebab gyros** - 100g , 184,62kcal

Skład: Mi so z ud kurczaka, bez skóry (92,31g, 115,39kcal), Olej rzepakowy (7,69g, 69,21kcal),

Potrawa: **Rosół z makaronem** - 336g , 127,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Makaron dwujajeczny (25g, 94,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (1g, 0,49kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surówka coleslaw** - 150g , 83,63kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (8,33g, 2,42kcal), Kapusta peki ska (100g, 12,64kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8,33g, 60,48kcal), Marchew (16,67g, 4,07kcal), Ogórki, konserwowe (16,67g, 4kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Ziemniaki pieczone** - 200g , 156,78kcal

Skład: Olej rzepakowy (4g, 36kcal), Ziemniaki, rednio (196g, 120,78kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 552,31kcal, białko(27,85g), tłuszcze(25,04g), tłuszcze nasycone(2,85g), w glowodany(57,26g), w tym cukry(6,86g), błonnik(7,2g), sól(0,8g)

Techniki sporz dzenia: G, P, S

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Salatka owocowa** - 250g , 130,47kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (50g, 30,56kcal), Jabłko (50g, 18,25kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Mandarynki (50g, 16,88kcal), Winogrona (50g, 34,79kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 130,47kcal, białko(3,03g), tłuszcze(1,42g), tłuszcze nasycone(0,7g), w glowodany(27,75g), w tym cukry(22,59g), błonnik(2,72g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzenia:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami, herbata** - 240g , 564,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **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 (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet podlaski z kurczaka (80g, 184,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 564,2kcal, białko(13,09g), tłuszcze(34,96g), tłuszcze nasycone(7,56g), w glowodany(50,45g), w tym cukry(3,7g), błonnik(2,17g), sól(2,79g)

Techniki sporz dzenia: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1812,98kcal|101%|, białko(65,52g)|97%|, tłuszcze(84,04g)|105%|, tłuszcze nasycone(18,57g)|93%|, w glowodany(205,36g)|83%|, w tym cukry(35,79g)|80%|, błonnik(15,66g)|98%|, sól(5,72g)|191%|

DATA: 2024-02-12 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Jajecznica z w dlin , pieczywem** - 225g , 468,11kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (40,91g, 132,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (40,91g, 96,55kcal), Jaja kurze całe (81,82g, 99,66kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,36g, 118,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (24,55g, 4,48kcal), Szcypiorek (4,09g, 1,27kcal), Szynka kanapkowa (16,36g, 15,71kcal, **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: **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**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 696,35kcal, białko(31,69g), tłuszcze(29,43g), tłuszcze nasycone(9,73g), w glowodany(79,82g), w tym cukry(18,27g), błonnik(4,76g), sól(2,2g)

Techniki sporz dzenia: G, PAR

**Posiłek: 2. 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: 3. Obiad**

Potrawa: **Kompot** - 230g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Leczo warzywne z dodatkiem kiełbasy** - 290g , 325,08kcal

Skład: Cebula (17,31g, 5,03kcal), Cukinia (69,25g, 10,24kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (86,57g, 195,73kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (12,99g, 12,6kcal), Olej rzepakowy (8,66g, 77,94kcal), Papryka czerwona (69,25g, 18,84kcal), Pomidor (25,97g, 4,74kcal),

Potrawa: **Ry curry** - 60g , 207kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Ry białe (60g, 207kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Potrawa: **Zupa grysikowa** - 335g , 105,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (20g, 70,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Pietruszka, li cie (5g, 2,45kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 646,63kcal, białko(28,62g), tłuszcze(24,99g), tłuszcze nasycone(5,22g), w glowodany(80,43g), w tym cukry(11,47g), błonnik(7,71g), sól(1,62g)

Techniki sporz dzenia: D, G

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

Potrawa: **Wafle z nadzieniem** - 30g , 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Wafle przekładane (30g, 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 162kcal, białko(1,56g), tłuszcze(9,3g), tłuszcze nasycone(5,7g), w glowodany(18g), w tym cukry(8,7g), błonnik(0g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzenia: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1982,38kcal|110%|, białko(74,6g)|111%|, tłuszcze(86,49g)|108%|, tłuszcze nasycone(27,29g)|136%|, w glowodany(235,45g)|95%|, w tym cukry(59,94g)|133%|, błonnik(18,99g)|119%|, sól(5,66g)|189%|

DATA: 2024-02-13 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

**Posiłek: 1. niadanie**Potrawa: **Herbata** - 200g , 0kcal

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, warzywami** - 200g , 452,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki graham ki (40g, 106kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (24g, 61,2kcal, **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**), Papryka czerwona (24g, 6,53kcal), Pomidor (48g, 8,76kcal), Serek mietankowy z plastrach (48g, 154,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 604,54kcal, białko(18,64g), tłuszcze(32,35g), tłuszcze nasycone(14,8g), w glowodany(62,86g), w tym cukry(13,64g), błonnik(6,03g), sól(1,47g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 2. II niadanie**Potrawa: **Gruszka** - 200g , 88,16kcal

Skład: Gruszka (200g, 88,16kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 88,16kcal, białko(0,92g), tłuszcze(0,3g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(21,88g), w tym cukry(15,04g), błonnik(3,2g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 3. Obiad**Potrawa: **Kompot** - 200g , 8,17kcal

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

Potrawa: **Spagetti z mi sem mielonym i serem ółym** - 240g , 500,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Cebula (17,45g, 5,07kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (26,18g, 25,39kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (69,82g, 264,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mieszanka owocowa, mro ona (21,82g, 10,26kcal), Olej rzepakowy (4,36g, 39,24kcal), Ser, edamski tłusty (13,09g, 40,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, łopatka (87,27g, 114,5kcal),Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami** - 400g , 85,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (80g, 29,6kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (5g, 17,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 594,2kcal, białko(35,9g), tłuszcze(16,91g), tłuszcze nasycone(5,4g), w glowodany(79,14g), w tym cukry(11,66g), błonnik(9,6g), sól(0,68g)

Techniki sporz dzenia: D, G

**Posiłek: 4. 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: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z past jajecz n** - 235g , 489,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25,64g, 76,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (42,73g, 109,82kcal), Jaja kurze całe (85,45g, 104,08kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8,55g, 62,07kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,09g, 123,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (51,27g, 12,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szcypiorek (4,27g, 1,33kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 489,53kcal, białko(15,55g), tłuszcze(29,49g), tłuszcze nasycone(6,24g), w glowodany(41,69g), w tym cukry(3,47g), błonnik(2,08g), sól(1,69g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1866,44kcal|104%|, białko(76,4g)|113%|, tłuszcze(81,29g)|102%|, tłuszcze nasycone(27,82g)|139%|, w glowodany(217,88g)|88%|, w tym cukry(52,06g)|116%|, błonnik(21,36g)|134%|, sól(4,03g)|134%|

**DATA: 2024-02-14 (roda)****DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat****Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Bułka mleczna z serkiem wiejskim, miodem, bananem** - 280g , 552,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (87,5g, 53,47kcal), Bułki i rogalc ma lane (70g, 231,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,5g, 126,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (17,5g, 55,83kcal), Serek wiejski (87,5g, 84,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 808,37kcal, białko(30,27g), tłuszcze(30,41g), tłuszcze nasycone(11,98g), w glowodany(104,92g), w tym cukry(33,56g), błonnik(3,01g), sól(1,78g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **Brokuł z sosem czosnkowym** - 140g , 104,65kcal, **Mleko i produkty poc hodne**

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (96g, 22,08kcal), Czosnek (4g, 5,29kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (32g, 19,2kcal, **Mleko i produkty poc hodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8g, 58,08kcal),

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

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

Potrawa: **Kotlety rybne** - 160g , 320,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Bułka tarta (14,88g, 53,27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Bułki pszenne zwykłe (18,6g, 51,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Dorsz wie y, filety bez skóry (89,3g, 61,62kcal), Jaja kurze całe (14,88g, 18,12kcal), Koper ogrodowy (3,72g, 1,14kcal), Olej rzepakowy (14,88g, 133,92kcal), Szczypiorek (3,72g, 1,16kcal),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 575,46kcal, białko(27,36g), tłuszcze(24,53g), tłuszcze nasycone(2,43g), w glowodany(64,59g), w tym cukry(6,49g), błonnik(6,78g), sól(0,79g)

Techniki sporz dzania: G, S

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Galaretka z owocami** - 185g , 88,39kcal

Skład: Banan (80g, 48,89kcal), Galaretka (25g, 12,5kcal), Mandarynki (80g, 27kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 88,39kcal, białko(1,24g), tłuszcze(0,27g), tłuszcze nasycone(0,08g), w glowodany(21,27g), w tym cukry(17,9g), błonnik(2g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1974,65kcal|110%|, białko(68,8g)|102%|, tłuszcze(83,65g)|105%|, tłuszcze nasycone(26,28g)|131%|, w glowodany(245,17g)|99%|, w tym cukry(73,57g)|163%|, błonnik(17,16g)|107%|, sól(3,62g)|121%|

DATA: 2024-02-15 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 190g , 377,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (39,58g, 117,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb graham (39,58g, 92,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,83g, 114,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (23,75g, 2,39kcal), Pol dwica z warzywami (47,5g, 46,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (23,75g, 4,33kcal),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 529,04kcal, białko(18,45g), tłuszcze(20,97g), tłuszcze nasycone(6,27g), w glowodany(69,24g), w tym cukry(10,96g), błonnik(4,92g), sól(2,66g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

Potrawa: **Pomara cze** - 150g , 50,76kcal

Skład: Pomara cza (150g, 50,76kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 50,76kcal, białko(0,98g), tłuszcze(0,21g), tłuszcze nasycone(0,02g), w glowodany(12,21g), w tym cukry(9,39g), błonnik(2,06g), sól(0,02g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

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: **Kasza j czmienna** - 60g , 202,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (60g, 202,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

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

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

Potrawa: **Szynka duszona** - 125g , 195,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (7,58g, 26,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (3,79g, 34,11kcal), Wieprzowina, szynka surowa (113,64g, 135,28kcal),

Potrawa: **Zupa ogórkowa z ziemniakami** - 445g , 104,87kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (10g, 3,07kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ogórek kwaszony (50g, 6kcal), 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 ywcz: 562,49kcal, białko(35,58g), tłuszcze(12,81g), tłuszcze nasycone(3,21g), w glowodany(81,03g), w tym cukry(11,36g), błonnik(10,23g), sól(1,41g)

Techniki sporz dzania: D, G

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

Potrawa: **Wafle z nadzieniem** - 30g , 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Orzeszki ziemne (arachidow e) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Wafle przekładane (30g, 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Orzeszki ziemne (arachidow e) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy, Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 162kcal, białko(1,56g), tłuszcze(9,3g), tłuszcze nasycone(5,7g), w glowodany(18g), w tym cukry(8,7g), błonnik(0g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami** - 190g , 444,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (73,08g, 184,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (14,62g, 105,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (21,92g, 5,96kcal), Pasztet sojowy (58,46g, 144,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pomidor (21,92g, 4kcal),



**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 444,92kcal, białko(9,55g), tłuszcze(27,98g), tłuszcze nasycone(3,12g), w glowodany(41,39g), w tym cukry(2,53g), błonnik(5,3g), sól(0,83g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1749,2kcal|97%|, białko(66,11g)|98%|, tłuszcze(71,27g)|89%|, tłuszcze nasycone(18,31g)|92%|, w glowodany(221,88g)|90%|, w tym cukry(42,94g)|95%|, błonnik(22,52g)|141%|, sól(5,06g)|169%|

DATA: 2024-02-16 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

**Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 180g , 459,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (43,9g, 141,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (26,34g, 69,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Kiełki (4,39g, 1,89kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,56g, 126,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Pomidor (52,68g, 9,61kcal), Ser, edamski tłusty (35,12g, 109,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami cyrmonowymi** - 170g , 153,7kcal, **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**), Płatki cyrmonowe (20g, 77,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 612,91kcal, białko(23,35g), tłuszcze(28,38g), tłuszcze nasycone(10,74g), w glowodany(67,31g), w tym cukry(12g), błonnik(3,28g), sól(1,97g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. 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: 3. Obiad**

Potrawa: **Jajko sadzone, ziemniaki, marchew z groszkiem na g sto** - 374g , 378,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (90,85g, 110,66kcal), Koper ogrodowy (1,51g, 0,46kcal), Marchew z groszkiem, mro ona (75,71g, 35,58kcal), Masło ekstra (1,51g, 11,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (3,79g, 13,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (7,57g, 68,13kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,79g, 5,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (189,27g, 134,38kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa koperkowa z ry em** - 345g , 111,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (10g, 3,07kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 498kcal, białko(21,61g), tłuszcze(18,42g), tłuszcze nasycone(4,5g), w glowodany(65,82g), w tym cukry(8,61g), błonnik(9,36g), sól(0,69g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 4. Podwieczorek**Potrawa: **Deser budyniowy z bit mietan** - 170g , 158,1kcal

Skład: Deser budyniowy (170g, 158,1kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 158,1kcal, białko(2,04g), tłuszcze(4,08g), tłuszcze nasycone(2,72g), w glowodany(27,88g), w tym cukry(22,1g), błonnik(0g), sól(0,12g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**Potrawa: **Kanapki z ryb w pomidorach** - 205g , 429,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (25,1g, 74,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Chleb pszenny (41,84g, 109,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,73g, 120,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (50,2g, 9,16kcal), led w sosie pomidorowym (71,12g, 114,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 429,07kcal, białko(16,4g), tłuszcze(22,07g), tłuszcze nasycone(4,99g), w glowodany(42,24g), w tym cukry(3,88g), błonnik(2,23g), sól(1,76g)

Techniki sporz dzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1771,42kcal|98%|, białko(64,16g)|95%|, tłuszcze(73,17g)|91%|, tłuszcze nasycone(23,05g)|115%|, w glowodany(221,02g)|89%|, w tym cukry(61,11g)|136%|, błonnik(16,15g)|101%|, sól(4,54g)|151%|

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