

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 14.02.2024
godz.: 18:31:39

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-02-17 do 2024-02-23
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-02-17 (Sobota)	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 ótym, szynk i warzywami - 220g , 461,55kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (40,74g, 121,41kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Chleb pszenny (40,74g, 106,74kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tŁuszczu, z witaminami A i D (16,3g, 117,85kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (24,44g, 2,46kcal), Pomidor (48,89g, 8,92kcal), Ser, edamski tŁusty (24,44g, 76,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Szynka wieprzowa, gotowana (24,44g, 27,69kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywczA: 461,55kcal, białko(18,98g), tŁuszcz(22,19g), tŁuszcz nasycone(7,4g), w łowodany(47,94g), w tym cukry(2,65g), błonnik(2,48g), sól(1,78g) Techniki sporz dzenia: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kasza jagłana z twarogiem i musem bananowym - 350g , 498,55kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Banan (170,73g, 104,33kcal), Kasza jagłana (68,29g, 239,7kcal), MasłŁ ekstra (8,54g, 63,88kcal, Mleko i produkty pochodne), Mleko spo ywczA, 2% tŁuszczu (17,07g, 8,71kcal, Mleko i produkty pochodne), Ser twarogowy chudy (85,37g, 81,96kcal, Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Kompot - 200g , 94kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (200g, 94kcal),	
Potrawa: Zupa pomidorowa z ry em - 300g , 112,87kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (24,52g, 23,78kcal), Ko ci, wywar (204,36g, 10,22kcal), Pietruszka, li cie (1,63g, 0,8kcal), Ry biały (16,35g, 56,41kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), mietana, 12% tŁuszczu (4,09g, 5,48kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (49,05g, 16,19kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywczA: 705,43kcal, białko(33,61g), tŁuszcz(11,84g), tŁuszcz nasycone(6,16g), w łowodany(123,44g), w tym cukry(43,16g), błonnik(14,48g), sól(0,38g) Techniki sporz dzenia: G	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Dro d ówka - 80g , 271,2kcal Skład: Bułeczki dro d owe, z nadzieniem serowym (80g, 271,2kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywczA: 271,2kcal, białko(6,8g), tŁuszcz(5,52g), tŁuszcz nasycone(1,65g), w łowodany(49,36g), w tym cukry(10,88g), błonnik(1,44g), sól(0,57g) Techniki sporz dzenia: P	
Posiłek: 5. Kolacja	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: Parówki na ciepłŁ - 250g , 521,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	

Skład: Bułki wrocławskie (16,67g, 49,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (66,67g, 171,34kcal), Keczup (16,67g, 16,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko 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,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (16,67g, 27,51kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (50g, 12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Parówka drobiowa (66,67g, 124,01kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 521,5kcal, białko(18,61g), tłuszcze(25,02g), tłuszcze nasycone(6,16g), w glowodany(57,33g), w tym cukry(7,45g), błonnik(3,42g), sól(3,35g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1959,68kcal|109%|, białko(78,01g)|116%|, tłuszcze(64,57g)|81%|, tłuszcze nasycone(21,37g)|107%|, w glowodany(278,08g)|112%|, w tym cukry(64,14g)|143%|, błonnik(21,82g)|136%|, sól(6,08g)|203%|

DATA: 2024-02-18 (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 w dlin , serem i warzywami** - 200g , 443,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Keczup (12,77g, 12,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,02g, 123,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pieczywo tostowe, grahamowe (68,09g, 189,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (51,06g, 9,31kcal), Ser, gouda tusty (25,53g, 80,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (25,53g, 28,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 443,9kcal, białko(18,1g), tłuszcze(23,55g), tłuszcze nasycone(7,43g), w glowodany(41,81g), w tym cukry(3,22g), błonnik(3,24g), sól(2,36g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kapusta biała zasma ana** - 120g , 67,57kcal

Skład: Boczek w dzony bez ko ci (13,71g, 35,65kcal), Kapusta biała, mro ona (102,86g, 30,86kcal), Koper ogrodowy (3,43g, 1,05kcal),

Potrawa: **Kluski lskie** - 220g , 254,97kcal, **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (13,75g, 16,75kcal, **Jaja i produkty pochodne**), Skrobia ziemniaczana (34,38g, 116,2kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (171,88g, 122,03kcal),

Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Rosół z makaronem** - 306g , 115,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (227,68g, 11,38kcal), Makaron dwujajeczny (22,77g, 86,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (0,91g, 0,45kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (54,64g, 18,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Szynka duszona** - 120g , 187,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (7,27g, 25,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (3,64g, 32,76kcal), Wieprzowina, szynka surowa (109,09g, 129,86kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 635,68kcal, białko(37,72g), tłuszcze(13,94g), tłuszcze nasycone(2,9g), w glowodany(93,87g), w tym cukry(9,06g), błonnik(8,48g), sól(0,86g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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 ywacza: 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: 5. 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 gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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 dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1654,12kcal|92%|, białko(69,22g)|103%|, tłuszcze(67,76g)|85%|, tłuszcze nasycone(17,18g)|86%|, w glowodany(199,92g)|81%|, w tym cukry(33,44g)|74%|, błonnik(15,71g)|98%|, sól(5,63g)|188%|

DATA: 2024-02-19 (Poniedziałek)**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 jajkiem gotowanym i warzywami, herbata** - 195g , 431,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (38,24g, 123,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, z płatkami owsianymi (22,94g, 57,81kcal), Jaja kurze całe (61,18g, 74,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Kiełki (3,82g, 1,64kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (7,65g, 55,54kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,29g, 110,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (45,88g, 8,37kcal),

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 ywacza: 660,17kcal, białko(24,96g), tłuszcze(32,19g), tłuszcze nasycone(9,16g), w glowodany(70,87g), w tym cukry(19,07g), błonnik(3,9g), sól(1,63g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Dro d ówka** - 80g , 271,2kcal

Skład: Bułeczki dro d owe, z nadzieniem serowym (80g, 271,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 271,2kcal, białko(6,8g), tłuszcze(5,52g), tłuszcze nasycone(1,65g), w glowodany(49,36g), w tym cukry(10,88g), błonnik(1,44g), sól(0,57g)

Techniki sporz dzenia: P

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Indyk duszony z ry em curry i warzywami** - 250g , 403,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Filet z kurczaka (90,91g, 89,09kcal), Mieszanka warzywna z przyprawami, mro ona (90,91g, 37,27kcal), Olej rzepakowy (7,58g, 68,22kcal), Ry biały (60,61g, 209,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Zupa pieczarkowa z makaronem** - 352g , 129,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (218,91g, 10,95kcal), Makaron dwujajeczny (21,89g, 82,74kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wie a (52,54g, 12,16kcal), Pietruszka, li cie (1,75g, 0,86kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,38g, 5,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (52,54g, 17,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 542,95kcal, białko(34,01g), tłuszcze(10,96g), tłuszcze nasycone(1,15g), w glowodany(80,74g), w tym cukry(5,68g), błonnik(7,54g), sól(0,37g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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), tłuszcze(0,33g), tłuszcze nasycone(0,03g), w glowodany(33,66g), w tym cukry(29,7g), błonnik(3,3g), sól(0,17g)

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:

1995,02kcal|111%|, białko(78,89g)|117%|, tłuszcze(71,38g)|89%|, tłuszcze nasycone(18,64g)|93%|, w glowodany(271,24g)|110%|, w tym cukry(68,22g)|152%|, błonnik(21,3g)|133%|, sól(4,44g)|148%|

DATA: 2024-02-20 (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 serem ółym i warzywami** - 160g , 375,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (38,1g, 100,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (22,86g, 59,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłu zczu, z witaminami A i D (15,24g, 110,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (45,71g, 8,34kcal), Sałata (7,62g, 0,91kcal), Ser, edamski tłu sty (30,48g, 95,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i produkty poc hodne**

Skład: Mleko spo ywcz e, 2% tłu zczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty poc hodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 527,95kcal, białko(21,81g), tłu zcz e(24,83g), tłu zcz e nasycone(9,3g), w g łowodany(57,05g), w tym cukry(10,05g), bł onnik(5,16g), sól(1,46g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 118,16kcal, białko(2,21g), tłu zcz e(7,81g), tłu zcz e nasycone(4,65g), w g łowodany(9,52g), w tym cukry(8,26g), bł onnik(0g), sól(0,17g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Buraczki z jabłkiem i cebulk** - 122g , 52,46kcal

Skład: Burak (90,37g, 28,47kcal), Cebula (7,53g, 2,19kcal), Jabłko (22,59g, 8,25kcal), Olej rzepakowy (1,51g, 13,59kcal),

Potrawa: **Kompot** - 200g , 94kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (200g, 94kcal),

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

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

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 624,22kcal, białko(28,88g), tłu zcz e(20,08g), tłu zcz e nasycone(4,28g), w g łowodany(89,98g), w tym cukry(25,68g), bł onnik(16,32g), sól(0,8g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Suszone owoce** - 50g , 162,5kcal

Skład: Banany, suszone (25g, 92kcal), liwki bez pestek, suszone (25g, 70,5kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 162,5kcal, białko(1,83g), tłu zcz e(0,58g), tłu zcz e nasycone(0,16g), w g łowodany(39,43g), w tym cukry(15,5g), bł onnik(3,95g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z past z tu czyka** - 195g , 394,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (22,94g, 68,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Cebula (3,82g, 1,11kcal), Chleb ytni razowy (38,24g, 87,57kcal), Jaja kurze całe (19,12g, 23,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (7,65g, 55,54kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,29g, 110,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (45,88g, 11,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (3,82g, 1,19kcal), Tu czyk w sosie własnym (38,24g, 36,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 394,94kcal, białko(15,24g), tłuszcze(22,09g), tłuszcze nasycone(4,2g), w glowodany(35,87g), w tym cukry(3,51g), błonnik(3,87g), sól(1,86g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1827,77kcal|102%|, białko(69,96g)|104%|, tłuszcze(75,39g)|94%|, tłuszcze nasycone(22,58g)|113%|, w glowodany(231,84g)|94%|, w tym cukry(63g)|140%|, błonnik(29,29g)|183%|, sól(4,3g)|143%|

DATA: 2024-02-21 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Chałka dro d owa z miodem i bananem** - 170g , 416,59kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (77,27g, 47,22kcal), Chałki zdobne (61,82g, 208,33kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,45g, 111,7kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (15,45g, 49,29kcal),

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

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

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

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

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

Skład: Mleko spo ywczce, 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 ywczca: 671,16kcal, białko(18,9g), tłuszcze(24,46g), tłuszcze nasycone(8,44g), w glowodany(95,34g), w tym cukry(31,23g), błonnik(2,73g), sól(0,9g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 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: 3. Obiad

Potrawa: **Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych** - 120g , 227,51kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

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

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

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

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

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z kasz mann** - 350g , 108,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (70g, 11,72kcal), Kasza manna (17,5g, 61,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (4,38g, 1,34kcal), Ko ci, wywar (218,75g, 10,94kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,38g, 5,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (52,5g, 17,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 557,76kcal, białko(31,04g), tłuszcze(17,74g), tłuszcze nasycone(1,83g), w glowodany(72,78g), w tym cukry(9,1g), błonnik(9,36g), sól(0,9g)

Techniki sporz dzania: G, P

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Winogrona (150g, 104,37kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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 dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Herbata** - 180g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (180g, 0kcal),

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami** - 220g , 505,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb chrupki (20g, 72,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (50g, 126,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (20g, 2,02kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Rzodkiewka (20g, 2,27kcal), Serek kanapkowy do smarowania (60g, 149,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 505,34kcal, białko(9,79g), tłuszcze(32,7g), tłuszcze nasycone(13,64g), w glowodany(45,85g), w tym cukry(4,66g), błonnik(5,3g), sól(1,17g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1930,63kcal|107%|, białko(61,06g)|90%|, tłuszcze(75,6g)|94%|, tłuszcze nasycone(24,02g)|120%|, w glowodany(260,45g)|105%|, w tym cukry(85,94g)|191%|, błonnik(20,99g)|131%|, sól(2,97g)|99%|

DATA: 2024-02-22 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kiełbaski drobiowe na ciepło** - 220g , 495,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (24,44g, 64,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kajzerki (40,74g, 122,22kcal), Ketchup (12,22g, 12,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbaski z piersi kurczaka (65,19g, 149,94kcal), Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,3g, 117,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (12,22g, 20,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (48,89g, 8,92kcal),

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 642,1kcal, białko(26,19g), tłuszcz(30,18g), tłuszcz nasycone(9,34g), w glowodany(68,08g), w tym cukry(12,52g), błonnik(3,1g), sól(2,93g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. 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 ywczca: 142,45kcal, białko(1,65g), tłuszcz(3,33g), tłuszcz nasycone(2,31g), w glowodany(25,9g), w tym cukry(7,7g), błonnik(1,44g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Jajko sadzone** - 70g , 127,16kcal, **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (64,62g, 78,71kcal, **Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (5,38g, 48,42kcal),

Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Salata z jogurtem** - 80g , 28,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (40g, 24kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Sałata (40g, 4,8kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa szpinakowa z ry em** - 300g , 95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (192,31g, 9,62kcal), Ry biały (15,38g, 53,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Szpinak (38,46g, 6,77kcal), mietana, 12% tłuszczu (7,69g, 10,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (46,15g, 15,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 402,36kcal, białko(17,94g), tłuszcz(13,25g), tłuszcz nasycone(3,17g), w glowodany(55,92g), w tym cukry(7,54g), błonnik(6,61g), sól(0,54g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **liwki** - 150g , 69,09kcal

Skład: liwki (150g, 69,09kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 69,09kcal, białko(0,84g), tłuszcz(0,42g), tłuszcz nasycone(0,06g), w glowodany(16,5g), w tym cukry(12,41g), błonnik(2,25g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka z kurczakiem, sosem i grzankami** - 250g , 285,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (23,08g, 68,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Filet z kurczaka (92,31g, 90,46kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (38,46g, 23,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (3,85g, 27,95kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (3,85g, 27,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (23,08g, 2,33kcal), Olej rzepakowy(3,85g, 34,65kcal), Pomidor (46,15g, 8,42kcal), Sałata (15,38g, 1,85kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 285,24kcal, białko(24,46g), tłuszcze(13,07g), tłuszcze nasycone(1,92g), w glowodany(18,2g), w tym cukry(3,75g), błonnik(1,19g), sól(0,52g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1541,25kcal|86%|, białko(71,07g)|105%|, tłuszcze(60,25g)|75%|, tłuszcze nasycone(16,8g)|84%|, w glowodany(184,59g)|75%|, w tym cukry(43,92g)|98%|, błonnik(14,59g)|91%|, sól(4g)|133%|

DATA: 2024-02-23 (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 twaro kiem i warzywami** - 215g , 428,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (40,57g, 131,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb chrupki (24,34g, 88,11kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witami niami A i D (16,23g, 117,34kcal,**Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ogórki, kons erwowe (24,34g, 5,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Papryka czerwona (24,34g, 6,62kcal), Ser twarogowy chudy (81,13g, 77,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Szczypiorek (4,06g, 1,26kcal),

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 580,17kcal, białko(30,15g), tłuszcze(18,78g), tłuszcze nasycone(5,59g), w glowodany(75,28g), w tym cukry(12,45g), błonnik(2,53g), sól(1,42g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Gruszka** - 200g , 88,16kcal

Skład: Gruszka (200g, 88,16kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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 dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Zupa ogórkowa z ry em** - 300g , 88,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (7,59g, 2,33kcal), Koci wywar (189,87g, 9,49kcal), Ogórek kwaszony (37,97g, 4,56kcal), Ry biały (15,19g, 52,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (3,8g, 5,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mroźna (45,57g, 15,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 555,24kcal, białko(30,6g), tłuszcze(17,12g), tłuszcze nasycone(1,83g), węglowodany(73,98g), w tym cukry(7,65g), błonnik(9,34g), sól(1,85g)

Techniki sporządzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 249kcal, białko(22,5g), tłuszcze(5,85g), tłuszcze nasycone(3,42g), węglowodany(26,55g), w tym cukry(25,8g), błonnik(0,15g), sól(0,14g)

Techniki sporządzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Zapiekanki z serem i pieczarkami** - 200g, 446,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (64g, 176,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Cebula (8g, 2,32kcal), Ketchup (16g, 15,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16g, 115,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wiejska (40g, 9,26kcal), Ser, gouda tłusty (40g, 126,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 446,14kcal, białko(18,7g), tłuszcze(23,25g), tłuszcze nasycone(8,62g), węglowodany(41,99g), w tym cukry(3,3g), błonnik(2,5g), sól(2,02g)

Techniki sporządzenia: G, P, S

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1918,7kcal|107%|, białko(102,87g)|152%|, tłuszcze(65,31g)|82%|, tłuszcze nasycone(19,52g)|98%|, węglowodany(239,68g)|97%|, w tym cukry(64,24g)|143%|, błonnik(17,71g)|111%|, sól(5,42g)|181%|

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