

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 21.02.2024
godz.: 20:04:10

Parametry zestawienia: Za okres: od 24.02.2024 do 01.03.2024
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 24.02.2024 (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 , 446,03kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (26,4g, 78,67kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Chleb pszenny (44g, 115,28kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,6g, 127,25kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (26,4g, 2,66kcal), Pomidor (52,8g, 9,63kcal), Ser, edamski tłusty (26,4g, 82,63kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Szynka wieprzowa, gotowana (26,4g, 29,91kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 446,03kcal, białko(18,93g), tłuszcz(23,19g), tłuszcz nasycone(7,8g), w glowodany(41,82g), w tym cukry(2,52g), błonnik(2,37g), sól(1,74g) Techniki sporz dzenia: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kompot - 200g , 94kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (200g, 94kcal),	
Potrawa: Racuchy z jabłkiem - 300g , 513,47kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Cukier (15,38g, 61,37kcal), Jabłko (115,38g, 42,11kcal), Jaja kurze całe (15,38g, 18,73kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), M ka pszen na typ 500, z witaminami (61,54g, 213,54kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (76,92g, 39,23kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Olej rzepakowy (15,38g, 138,42kcal),	
Potrawa: urek z ziemniakami - 250g , 202,07kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Boczek w dzony bez ko ci (15,15g, 39,39kcal), Cebula (7,58g, 2,2kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (22,73g, 51,39kcal), mietana, 12% tłuszczu (7,58g, 10,16kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (45,45g, 15kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Zakwas na ur (60,61g, 19,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Ziemniaki, gotowane w wodzie (90,91g, 64,55kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 809,54kcal, białko(23,21g), tłuszcz(28,47g), tłuszcz nasycone(4,45g), w glowodany(120,89g), w tym cukry(44,23g), błonnik(13,68g), sól(1,27g) Techniki sporz dzenia: G, S	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Krakersy - 40g , 190,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: Krakersy (40g, 190,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 190,4kcal, białko(3,52g), tłuszcz(8,4g), tłuszcz nasycone(0,56g), w glowodany(24,8g), w tym cukry(2,28g), błonnik(0,68g), sól(0,92g) Techniki sporz dzenia:	
Posiłek: 5. Kolacja	

Potrawa: **Frankfurterki parzone z chlebem, masłem i dodatkami - 200g , 447,62kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (23,08g, 68,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (38,46g, 97,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Frankfurterki (46,15g, 124,14kcal), Ketchup (15,38g, 15,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,38g, 111,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (15,38g, 25,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (46,15g, 5,54kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 447,62kcal, białko(12,7g), tłuszcze(27,32g), tłuszcze nasycone(7,98g), w glowodany(40,99g), w tym cukry(4,61g), błonnik(3,86g), sól(2,19g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1893,59kcal|105%|, białko(58,36g)|86%|, tłuszcze(87,38g)|109%|, tłuszcze nasycone(20,78g)|104%|, w glowodany(228,5g)|92%|, w tym cukry(53,64g)|119%|, błonnik(20,58g)|129%|, sól(6,12g)|204%|

DATA: **25.02.2024 (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 serkiem mietankowym, warzywami - 250g , 569,85kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (43,1g, 128,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (43,1g, 109,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,24g, 124,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (51,72g, 9,43kcal), Sałata (17,24g, 2,07kcal), Serek mietankowy z plastrach (51,72g, 166,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (25,86g, 29,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 569,85kcal, białko(17,47g), tłuszcze(32,39g), tłuszcze nasycone(14,55g), w glowodany(53,98g), w tym cukry(5,6g), błonnik(3,36g), sól(1,93g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Kotlet schabowy, ziemniaki, fasolka szparagowa - 400g , 524,45kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (20,34g, 72,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Bułki pszenne zwykłe (13,56g, 37,43kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Fasolka szparagowa, gotowana w wodzie (81,36g, 26,85kcal), Jaja kurze całe (13,56g, 16,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (6,78g, 23,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (13,56g, 122,04kcal), Wieprzowina, schab surowybez ko ci (81,36g, 104,95kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (169,49g, 120,34kcal),

Potrawa: **Rosół z lanym ciastem - 300g , 81,57kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (17,39g, 21,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (217,39g, 10,87kcal), M ka pszenna, typ 500 (8,7g, 30,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (4,35g, 2,13kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (52,17g, 17,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 700,02kcal, białko(37,17g), tłuszcze(21,47g), tłuszcze nasycone(3,42g), w glowodany(97,26g), w tym cukry(18,91g), błonnik(15,69g), sól(0,9g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. PodwieczorekPotrawa: **Koktajl egzotyczny** - 300g , 149,71kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Ananas (100g, 28,6kcal), Banan (100g, 61,11kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (100g, 60kcal, **Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 149,71kcal, białko(5,04g), tłuszcze(2,29g), tłuszcze nasycone(1,28g), w glowodany(28,08g), w tym cukry(22,18g), błonnik(1,69g), sól(0,16g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. KolacjaPotrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami** - 220g , 385,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (25,38g, 75,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (42,31g, 110,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,92g, 122,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (25,38g, 6,9kcal), Pomidor (50,77g, 9,26kcal), Sałata (8,46g, 1,02kcal), Szynka delikatesowa z kurczaka (50,77g, 59,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1805,56kcal|100%|, białko(75,8g)|112%|, tłuszcze(74,35g)|93%|, tłuszcze nasycone(23,56g)|118%|, w glowodany(220,34g)|89%|, w tym cukry(49,87g)|111%|, błonnik(23,45g)|147%|, sól(4,83g)|161%|

DATA: 26.02.2024 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk i warzywami** - 180g , 397,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułka kajzerka z makiem (43,9g, 141,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (26,34g, 69,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,56g, 126,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (26,34g, 4,8kcal), Sałata (8,78g, 1,05kcal), Szczypiorek (4,39g, 1,37kcal), Szynka parzona (52,68g, 52,15kcal, **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 ywcz, 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 ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 628,41kcal, białko(28,06g), tłuszcze(24,03g), tłuszcze nasycone(8,25g), w glowodany(77,18g), w tym cukry(16,83g), błonnik(1,7g), sól(2,65g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadaniePotrawa: **Słomka ptysiowa** - 40g , 201,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Słomka ptysiowa (40g, 201,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 201,2kcal, białko(5,2g), tłuszcze(11,2g), tłuszcze nasycone(4,4g), w glowodany(20g), w tym cukry(4,4g), błonnik(1,08g), sól(0,26g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Surówka colesław** - 120g , 66,9kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (6,67g, 1,94kcal), Kapusta peki ska (80g, 10,11kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (6,67g, 48,42kcal), Marchew (13,33g, 3,26kcal), Ogórki, konserwowe (13,33g, 3,2kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami** - 300g , 64,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (60g, 22,2kcal), Ko ci, wywar (187,5g, 9,38kcal), M ka pszenna, typ 500 (3,75g, 13,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (3,75g, 5,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (45g, 14,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 629,64kcal, białko(33,75g), tłuszcze(28,34g), tłuszcze nasycone(5,29g), w glowodany(67,35g), w tym cukry(20,63g), błonnik(15,4g), sól(0,79g)

Techniki sporz dzania: G, P

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Banan** - 200g , 122,22kcal

Skład: Banan (200g, 122,22kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 122,22kcal, białko(1,26g), tłuszcze(0,38g), tłuszcze nasycone(0,16g), w glowodany(29,62g), w tym cukry(24,2g), błonnik(2,14g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 200g , 434,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (26,09g, 77,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (43,48g, 110kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,39g, 125,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (26,09g, 2,63kcal), Pomidor (52,17g, 9,52kcal), Ser, edamski tłusty (34,78g, 108,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 434,49kcal, białko(15,24g), tłuszcze(25,27g), tłuszcze nasycone(8,61g), w glowodany(38,73g), w tym cukry(2,89g), błonnik(3,95g), sól(1,36g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2015,96kcal|112%|, białko(83,51g)|124%|, tłuszcze(89,22g)|112%|, tłuszcze nasycone(26,71g)|134%|, w glowodany(232,88g)|94%|, w tym cukry(68,95g)|153%|, błonnik(24,27g)|152%|, sól(5,06g)|169%|

DATA: 27.02.2024 (Wtorek)

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 serkiem kanapkowym, warzywami - 200g**, 459,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb chrupki (18,18g, 65,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (45,45g, 114,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,18g, 131,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (18,18g, 1,83kcal), Papryka czerwona (27,27g, 7,42kcal), Rzodkiewka (18,18g, 2,06kcal), Serek kanapkowy do smarowania (54,55g, 135,83kcal, **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: 611,7kcal, białko(16,48g), tłuszcze(34,17g), tłuszcze nasycone(14,43g), w glowodany(62,89g), w tym cukry(11,76g), błonnik(6,2g), sól(1,25g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Banan - 200g**, 122,22kcal

Skład: Banan (200g, 122,22kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 122,22kcal, białko(1,26g), tłuszcze(0,38g), tłuszcze nasycone(0,16g), w glowodany(29,62g), w tym cukry(24,2g), błonnik(2,14g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw - 100g**, 20,02kcal

Skład: Brokuły (33,33g, 6,3kcal), Kalafior (33,33g, 5,58kcal), Marchew (33,33g, 8,14kcal),

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

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

Potrawa: **Pulpety gotowane w sosie koperkowym - 120g**, 166,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (14,12g, 4,1kcal), Jaja kurze całe (14,12g, 17,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Kasza manna (7,06g, 24,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (3,53g, 1,08kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (3,53g, 25,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (7,06g, 9,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (70,59g, 84,03kcal),

Potrawa: **Ry curry - 50g**, 172,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Ry białe (50g, 172,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Potrawa: **Zupa neapolita ska z makaronem - 300g**, 156,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (223,88g, 11,19kcal), Makaron dwujajeczny (17,91g, 67,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (17,91g, 53,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,48g, 6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (53,73g, 17,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 609,29kcal, białko(31,65g), tłuszcze(15,22g), tłuszcze nasycone(6,42g), w glowodany(93,11g), w tym cukry(19,18g), błonnik(13,54g), sól(0,88g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Ciastka zbo owe - 40g**, 174kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Ciastka zbo owe (40g, 174kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 174kcal, białko(3,12g), tłuszcze(5,6g), tłuszcze nasycone(0,6g), w glowodany(26,4g), w tym cukry(8g), błonnik(2,72g), sól(0,39g)

Techniki sporz dzania: P

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka hawajska** - 250g , 469,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ananas (16,13g, 4,61kcal), Chleb pszenny (40,32g, 105,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (16,13g, 19,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Kukurydza, konserwowa (16,13g, 17,58kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (16,13g, 117,1kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,13g, 116,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Seler korzeniowy (96,77g, 18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser, gouda tłusty (16,13g, 50,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Szynka delikatesowa z kurczaka (16,13g, 19,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 469,21kcal, białko(14,67g), tłuszcze(32,53g), tłuszcze nasycone(6,88g), w glowodany(32,04g), w tym cukry(3,41g), błonnik(4,78g), sól(1,69g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1986,42kcal|110%|, białko(67,18g)|100%|, tłuszcze(87,89g)|110%|, tłuszcze nasycone(28,49g)|142%|, w glowodany(244,06g)|99%|, w tym cukry(66,55g)|148%|, błonnik(29,37g)|184%|, sól(4,21g)|140%|

DATA: 28.02.2024 (roda)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat****Posiłek: 1. niadanie**

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

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

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

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

Potrawa: **Kanapki z such w dlin i warzywami** - 180g , 423,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (42,86g, 138,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (25,71g, 67,36kcal, **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**), Ogórek (25,71g, 2,59kcal), Papryka czerwona (25,71g, 6,99kcal), Szynka ywiecka sucha (42,86g, 84,43kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 679,53kcal, białko(32,29g), tłuszcze(27,11g), tłuszcze nasycone(9,5g), w glowodany(78,52g), w tym cukry(17,55g), błonnik(2,52g), sól(2,52g)

Techniki sporz dzania: 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 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: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem** - 400g , 138,08kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (71,11g, 22,4kcal), Cukier (1,42g, 5,67kcal), Czosnek (0,36g, 0,48kcal), Jaja kurze całe (21,33g, 25,98kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (177,78g, 8,89kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (42,67g, 14,08kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (85,33g, 60,58kcal),

Potrawa: **Kluski leniwe** - 320g , 403,75kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Masło ekstra (7,8g, 58,34kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy chudy (78,05g, 74,93kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Skrobia ziemniaczana (39,02g, 131,89kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (195,12g, 138,54kcal),

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

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

Potrawa: **Surówka z marchewki, jabłka, rodzynek** - 100g , 75,15kcal

Skład: Jabłko (20,69g, 7,55kcal), Marchew (68,97g, 16,84kcal), Olej rzepakowy (3,45g, 31,05kcal), Rodzynki, suszone (6,9g, 19,73kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 710,98kcal, białko(29,04g), tłuszcze(13,38g), tłuszcze nasycone(5,48g), w glowodany(126,97g), w tym cukry(29,38g), błonnik(16,95g), sól(0,59g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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: **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),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 495,2kcal, białko(19,37g), tłuszcze(26,92g), tłuszcze nasycone(7,52g), w glowodany(45,39g), w tym cukry(5,15g), błonnik(2,6g), sól(2,77g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2101,16kcal|117%|, białko(82,93g)|123%|, tłuszcze(71,32g)|89%|, tłuszcze nasycone(24,87g)|124%|, w glowodany(294,44g)|119%|, w tym cukry(73,94g)|164%|, błonnik(26,42g)|165%|, sól(5,88g)|196%|

DATA: 29.02.2024 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywem** - 200g , 409,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25,53g, 76,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (42,55g, 100,42kcal), Jaja kurze całe (85,11g, 103,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,02g, 123,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (25,53g, 4,66kcal), Szczypiorek (4,26g, 1,33kcal),

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 561,32kcal, białko(23,54g), tłuszcz(26,29g), tłuszcz nasycone(7,65g), w glowodany(59,9g), w tym cukry(8,88g), błonnik(4,26g), sól(1,26g)

Techniki sporz dzenia: G, PAR

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Gruszka** - 150g , 66,12kcal

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 66,12kcal, białko(0,69g), tłuszcz(0,23g), tłuszcz nasycone(0,05g), w glowodany(16,41g), w tym cukry(11,28g), błonnik(2,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Fasolka po breto sku** - 350g , 460,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Boczek w dzonybez ko ci (21,85g, 56,81kcal), Cebula (7,28g, 2,11kcal), Czosnek (0,36g, 0,48kcal), Fasola biała, nasiona suche (43,7g, 137,66kcal), Kajzerki (36,42g, 109,26kcal), Kielbasa jałowcowa z kurczaka (43,7g, 98,81kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (21,85g, 21,19kcal), Ko ci, wywar (167,53g, 8,38kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (7,28g, 25,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

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

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

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami** - 400g , 92,27kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (66,67g, 11,16kcal), Koper ogrodowy (4,17g, 1,28kcal), Ko ci, wywar (208,33g, 10,42kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,17g, 5,59kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (50g, 16,5kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (66,67g, 47,34kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 646,28kcal, białko(35,43g), tłuszcz(16,15g), tłuszcz nasycone(3,12g), w glowodany(99,44g), w tym cukry(22,12g), błonnik(19,86g), sól(2,07g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami** - 260g , 456,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **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**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Szynka delikatesowa z kurczaka (60g, 70,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 456,15kcal, białko(19,02g), tłuszcze(21,51g), tłuszcze nasycone(5,1g), w glowodany(48,48g), w tym cukry(3,76g), błonnik(3,2g), sól(2,16g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1865,17kcal|104%|, białko(79,67g)|118%|, tłuszcze(64,5g)|81%|, tłuszcze nasycone(15,95g)|80%|, w glowodany(257,89g)|104%|, w tym cukry(75,75g)|168%|, błonnik(33,02g)|206%|, sól(5,66g)|189%|

DATA: 01.03.2024 (Pi tek)

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 mozzarell i warzywami, herbata** - 200g , 444,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (43,48g, 1 15,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (26,09g, 68,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tuszczu, z witaminami A i D (17,39g, 125,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mozzarella (52,17g, 124,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (52,17g, 9,52kcal), Sałata (8,7g, 1,04kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 589,54kcal, białko(22,64g), tłuszcze(27,66g), tłuszcze nasycone(12,03g), w glowodany(65,04g), w tym cukry(10,75g), błonnik(4,79g), sól(1,47g)

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 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: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Ryba panierowana** - 180g , 309,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (16,74g, 59,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Dorsz, wie y, filety bez skóry (125,58g, 86,65kcal), Jaja kurze całe (16,74g, 20,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (8,37g, 29,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (12,56g, 1 13,04kcal),

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 gotowane** - 200g , 142kcal

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

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem** - 300g , 1 12,87kcal, **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 ywacza: 713,23kcal, białko(37,77g), tłuszcze(19,96g), tłuszcze nasycone(2,21g), w glowodany(103,54g), w tym cukry(22,89g), błonnik(16,3g), sól(0,94g)

Techniki sporz dzania: G, S

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

Skład: Bułki wrocławskie (25g, 74,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (41,67g, 109,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,67g, 120,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (50g, 12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet podlaski z kurczaka (66,67g, 154,01kcal, **Zbo a zawieraj ce glute,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:

1954,93kcal|109%|, białko(77,38g)|115%|, tłuszcze(79,4g)|99%|, tłuszcze nasycone(21,85g)|109%|, w glowodany(243,52g)|98%|, w tym cukry(63,57g)|141%|, błonnik(24,74g)|155%|, sól(4,95g)|165%|

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