

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

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 31.01.2024  
godz.: 20:54:08

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-02-03 do 2024-02-09  
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat  
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-02-03 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
<b>Posiłek: Kolacja</b>	
Potrawa: <b>Frankfuterki parzone z chlebem, masłem i dodatkami</b> - 220g , 492,38kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>	
Skład: Bułki wrocławskie (25,38g, 75,63kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Chleb mieszany, słonecznikowy (42,31g, 107,04kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Frankfuterki (50,77g, 136,57kcal), Ketchup (16,92g, 16,75kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,92g, 122,33kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Musztarda (16,92g, 27,92kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Ogórek kwaszony (50,77g, 6,09kcal),	
Potrawa: <b>Herbata</b> - 230g , 0kcal	
Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
Warto od ywcz: 492,38kcal, białko(13,98g), tłuszcze(30,05g), tłuszcze nasycone(8,77g), w glowodany(45,09g), w tym cukry(5,07g), błonnik(4,25g), sól(2,41g)	
Techniki sporz dzania: G	
<b>Posiłek: Obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot</b> - 200g , 8,17kcal	
Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),	
Potrawa: <b>Pierogi z serem</b> - 200g , 468kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b>	
Skład: Pierogi z serem (200g, 468kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ),	
Potrawa: <b>Zupa pomidorowa z ry em</b> - 300g , 112,87kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b>	
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, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), mietana, 12% tłuszczu (4,09g, 5,48kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (49,05g, 16,19kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
Warto od ywcz: 589,05kcal, białko(26,99g), tłuszcze(10,38g), tłuszcze nasycone(2,81g), w glowodany(97,28g), w tym cukry(20,07g), błonnik(3,53g), sól(0,69g)	
Techniki sporz dzania: G	
<b>Posiłek: Podwieczorek</b>	
Potrawa: <b>Krakersy</b> - 50g , 238kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b>	
Skład: Krakersy (50g, 238kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
Warto od ywcz: 238kcal, białko(4,4g), tłuszcze(10,5g), tłuszcze nasycone(0,7g), w glowodany(31g), w tym cukry(2,85g), błonnik(0,85g), sól(1,15g)	
Techniki sporz dzania:	
<b>Posiłek: niadanie</b>	
Potrawa: <b>Herbata</b> - 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: Ketchup (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 tłusty (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 ywacza: 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

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1763,32kcal|98%|, białko(63,47g)|94%|, tłuszcze(74,48g)|93%|, tłuszcze nasycone(19,71g)|99%|, w glowodany(215,19g)|87%|, w tym cukry(31,21g)|69%|, błonnik(11,87g)|74%|, sól(6,6g)|220%|

DATA: **2024-02-04 (Niedziela)**

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

#### Posiłek: **Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami, herbata - 250g , 587,71kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (31,25g, 93,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (52,08g, 136,45kcal, **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 (20,83g, 150,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (62,5g, 15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet podlaski z kurczaka (83,33g, 192,49kcal, **Zbo a zawieraj ce glute n,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 587,71kcal, białko(13,66g), tłuszcze(36,42g), tłuszcze nasycone(7,87g), w glowodany(52,55g), w tym cukry(3,85g), błonnik(2,26g), sól(2,92g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: **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: **Kluski lskie - 220g , 254,97kcal**

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

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

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

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

Skład: Jaja kurze całe (17,39g, 21,18kcal), Ko ci, wywar (217,39g, 10,87kcal), M ka pszenna, typ 500 (8,7g, 30,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,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,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Szynka duszona - 100g , 148,37kcal, Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (6,67g, 23,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (3,33g, 29,97kcal), Wieprzowina, szynka surowa (80g, 95,23kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 545,53kcal, białko(29,38g), tłuszcze(11,74g), tłuszcze nasycone(2,78g), w glowodany(84,07g), w tym cukry(11,56g), błonnik(7,5g), sól(0,57g)

Techniki sporz dzania: D, G

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

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami** - 250g , 438,61kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (28,85g, 85,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (48,08g, 125,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (19,23g, 139,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (28,85g, 7,85kcal), Pomidor (57,69g, 10,52kcal), Sałata (9,62g, 1,15kcal), Szynka delikatesowa z kurczaka (57,69g, 68,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 438,61kcal, białko(18,29g), tłuszcze(20,68g), tłuszcze nasycone(4,9g), w glowodany(46,61g), w tym cukry(3,62g), błonnik(3,07g), sól(2,08g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1676,23kcal|93%|, białko(63,75g)|94%|, tłuszcze(69,97g)|87%|, tłuszcze nasycone(16,11g)|81%|, w glowodany(205,43g)|83%|, w tym cukry(37,1g)|82%|, błonnik(15,01g)|94%|, sól(5,63g)|188%|

**DATA: 2024-02-05 (Poniedziałek)****DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat****Posiłek: II niadanie**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serkiem topionym i warzywami** - 180g , 381 kcal, **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**), Ogórek (25,71g, 2,59kcal), 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: 381kcal, białko(11,97g), tłuszcze(22,28g), tłuszcze nasycone(6,63g), w glowodany(35,7g), w tym cukry(2,17g), błonnik(4,78g), sól(1,71g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: Obiad**

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

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

Potrawa: **Kurczak 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: **Zupa pieczarkowa z makaronem** - 350g , 129,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (217,66g, 10,88kcal), Makaron dwujajeczny (21,77g, 82,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wie a (52,24g, 12,09kcal), Pietruszka, li cie (1,74g, 0,85kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,35g, 5,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (52,24g, 17,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 540,98kcal, białko(33,94g), tłuszcze(10,95g), tłuszcze nasycone(1,15g), w glowodany(80,3g), w tym cukry(5,49g), błonnik(7,42g), sól(0,36g)

Techniki sporz dzania: D, G

**Posiłek: Podwieczorek**

Potrawa: **Ciastka zbo owe - 50g , 217,5kcal, 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 (50g, 217,5kcal, **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 ywca: 217,5kcal, białko(3,9g), tłuszcze(7g), tłuszcze nasycone(0,75g), w glowodany(33g), w tym cukry(10g), błonnik(3,4g), sól(0,49g)

Techniki sporz dzania: P

**Posiłek: niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z jajkiem gotowanym i warzywami, herbata - 220g , 512,71kcal, Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (42,31g, 136,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszanym, z płatkami owsianymi (25,38g, 63,96kcal), Jaja kurze całe (101,54g, 123,68kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8,46g, 61,42kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,92g, 122,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (25,38g, 4,63kcal),

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

Skład: Kawa, napar bez cukru (21,94g, 0,44kcal), Mleko spo ywca, 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 ywca, 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: 740,95kcal, białko(29,61g), tłuszcze(37,58g), tłuszcze nasycone(10,6g), w glowodany(74,26g), w tym cukry(18,6g), błonnik(3,86g), sól(1,86g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2015,73kcal|112%|, białko(80,41g)|119%|, tłuszcze(78,14g)|98%|, tłuszcze nasycone(19,16g)|96%|, w glowodany(256,92g)|104%|, w tym cukry(65,97g)|147%|, błonnik(22,75g)|142%|, sól(4,58g)|153%|

DATA: 2024-02-06 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

**Posiłek: II niadanie**

Potrawa: **Batonik zbo owy - 35g , 142,45kcal, Zbo a zawieraj ce gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**

Skład: Baton zbo owy (35g, 142,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 142,45kcal, białko(1,65g), tłuszcze(3,33g), tłuszcze nasycone(2,31g), w glowodany(25,9g), w tym cukry(7,7g), błonnik(1,44g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z past z tu czyka** - 220g , 445,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25,88g, 77,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Cebula (4,31g, 1,25kcal), Chleb ytni razowy (43,14g, 98,79kcal), Jaja kurze całe (21,57g, 26,27kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8,63g, 62,65kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,25g, 124,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (51,76g, 12,42kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (4,31g, 1,34kcal), Tu czyk w sosie własnym (43,14g, 40,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 445,57kcal, białko(17,16g), tłuszcze(24,93g), tłuszcze nasycone(4,74g), w glowodany(40,46g), w tym cukry(3,96g), błonnik(4,36g), sól(2,09g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: **Obiad**

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

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

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

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

Potrawa: **Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym** - 380g , 108,36kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Dynia (69,89g, 13,84kcal), Groszek ptysiowy (8,74g, 41,86kcal), Ko ci, wywar (218,39g, 10,92kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,37g, 5,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (52,41g, 17,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (26,21g, 18,61kcal),

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),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 521,23kcal, białko(27,5g), tłuszcze(18,92g), tłuszcze nasycone(4,63g), w glowodany(64,06g), w tym cukry(9,67g), błonnik(8,07g), sól(0,78g)

Techniki sporz dzania: G, S

#### Posiłek: **Podwieczorek**

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 73,33kcal, białko(0,76g), tłuszcze(0,23g), tłuszcze nasycone(0,1g), w glowodany(17,77g), w tym cukry(14,52g), błonnik(1,28g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: **niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z twaro kiem i warzywami** - 220g , 426,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (40,74g, 131,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb chrupki (24,44g, 88,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu 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,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Papryka czerwona (24,44g, 6,65kcal), Rzodkiewka (24,44g, 2,77kcal), Ser twarogowy chudy (81,48g, 78,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Szczypiorek (4,07g, 1,27kcal),

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 ywcz: 579,12kcal, białko(30,27g), tłuszcz(19,78g), tłuszcz nasycone(5,75g), w glowodany(73,32g), w tym cukry(11,79g), błonnik(3,74g), sól(1,19g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1761,7kcal|98%|, białko(77,33g)|115%|, tłuszcz(67,18g)|84%|, tłuszcz nasycone(17,52g)|88%|, w glowodany(221,51g)|90%|, w tym cukry(47,64g)|106%|, błonnik(18,89g)|118%|, sól(4,06g)|135%|

DATA: 2024-02-07 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

#### Posiłek: II niadanie

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: Kolacja

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**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 459,4kcal, białko(8,97g), tłuszcz(29,73g), tłuszcz nasycone(12,4g), w glowodany(41,68g), w tym cukry(4,23g), błonnik(4,82g), sól(1,08g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: Obiad

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

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

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

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

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 grysikowa** - 300g , 94,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (17,91g, 63,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (223,88g, 11,19kcal), Pietruszka, li cie (4,48g, 2,2kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (53,73g, 17,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 541,91kcal, białko(30,06g), tłuszcze(17,13g), tłuszcze nasycone(1,5g), w glowodany(70,69g), w tym cukry(7,82g), błonnik(8,32g), sól(0,88g)

Techniki sporz dzenia: G, P

**Posiłek: Podwieczorek**

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

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: niadanie**

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

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

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

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

Potrawa: **Rogal z miodem, bananem** - 200g , 513,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (86,96g, 53,14kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,39g, 125,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (17,39g, 55,47kcal), Rogal ma lany (78,26g, 279,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami miodowymi** - 170g , 151,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Płatki miodowe (20g, 74,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 773,92kcal, białko(20,07g), tłuszcze(29,54g), tłuszcze nasycone(10,19g), w glowodany(107,86g), w tym cukry(39,42g), błonnik(4,51g), sól(1,46g)

Techniki sporz dzenia: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1933,36kcal|107%|, białko(60,39g)|89%|, tłuszcze(77,02g)|96%|, tłuszcze nasycone(24,13g)|121%|, w glowodany(257,24g)|104%|, w tym cukry(81,35g)|181%|, błonnik(21,45g)|134%|, sól(3,41g)|114%|

DATA: 2024-02-08 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

**Posiłek: II niadanie**

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 dzenia:

**Posiłek: Kolacja**

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

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

Potrawa: **Salatka z kurczakiem, sosem i grzankami** - 300g , 342,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (27,69g, 82,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Filet z kurczaka (110,77g, 108,55kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (46,15g, 27,69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (4,62g, 33,54kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (4,62g, 33,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (27,69g, 2,79kcal), Olej rzepakowy(4,62g, 41,58kcal), Pomidor (55,38g, 10,1kcal), Sałata (18,46g, 2,22kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 342,29kcal, białko(29,3g), tłuszcz(15,69g), tłuszcz nasycone(2,3g), w glowodany(21,84g), w tym cukry(4,5g), błonnik(1,43g), sól(0,61g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: Obiad**

Potrawa: **Jajko sadzone, ziemniaki, ma lanka** - 450g , 372,29kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (80,36g, 97,88kcal), Ma lanka spo ywcz, 0,5 % tłuszczu (160,71g, 59,46kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (8,04g, 72,36kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (200,89g, 142,63kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa szpinakowa z ry em** - 320g , 101,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (205,13g, 10,26kcal), Ry biały (16,41g, 56,61kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Szpinak (41,03g, 7,22kcal), mietana, 12% tłuszczu (8,21g, 11kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (49,23g, 16,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 481,8kcal, białko(23,19g), tłuszcz(17,25g), tłuszcz nasycone(3,85g), w glowodany(61,16g), w tym cukry(13,11g), błonnik(6,28g), sól(0,78g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: Podwieczorek**

Potrawa: **P czek** - 70g , 290,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: P czki tradycyjne (70g, 290,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 290,5kcal, białko(5,32g), tłuszcz(10,85g), tłuszcz nasycone(5,3g), w glowodany(43,47g), w tym cukry(17,01g), błonnik(1,05g), sól(0,24g)

Techniki sporz dzania: S

**Posiłek: niadanie**

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

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

Potrawa: **Kiełbaski drobiowe na ciepło** - 250g , 565,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (27,78g, 72,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kajzerki (46,3g, 138,9kcal), Keczup (13,89g, 13,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbaski z piersi kurczaka (74,07g, 170,36kcal), Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,52g, 133,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (13,89g, 22,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (55,56g, 13,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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: 717,03kcal, białko(28,1g), tłuszcz(34,05g), tłuszcz nasycone(10,42g), w glowodany(76,57g), w tym cukry(15,56g), błonnik(3,74g), sól(4,42g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1904,62kcal|106%|, białko(86,49g)|128%|, tłuszcz(78,42g)|98%|, tłuszcz nasycone(21,93g)|110%|, w glowodany(220,7g)|89%|, w tym cukry(64,34g)|143%|, błonnik(15,42g)|96%|, sól(6,05g)|202%|

DATA: 2024-02-09 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

**Posiłek: II niadanie**

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



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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 249kcal, białko(22,5g), tłuszcze(5,85g), tłuszcze nasycone(3,42g), w glowodany(26,55g), w tym cukry(25,8g), błonnik(0,15g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kiełbaska duszona z cebul** - 220g , 510,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25,38g, 75,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Cebula (33,85g, 9,83kcal), Chleb baltonowski (42,31g, 108,74kcal), Ketchup (16,92g, 16,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbasa podlaska z kurczaka (67,69g, 148,89kcal), 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**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 510,13kcal, białko(20,63g), tłuszcze(27,29g), tłuszcze nasycone(6,88g), w glowodany(47,22g), w tym cukry(6,42g), błonnik(3,19g), sól(2,4g)

Techniki sporz dzania: D, G

**Posiłek: Obiad**

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

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

Potrawa: **Paluszki rybne** - 120g , 346,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Olej rzepakowy (7,5g, 67,5kcal), Paluszki rybne (112,5g, 279kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surówka z marchewki, jabłka, pora** - 120g , 44,76kcal

Skład: Jabłko (16,36g, 5,97kcal), Marchew (54,55g, 13,32kcal), Olej rzepakowy (2,73g, 24,57kcal), Por (5,45g, 0,92kcal),

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

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

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 ywcz: 654,3kcal, białko(22,49g), tłuszcze(26,37g), tłuszcze nasycone(4,29g), w glowodany(84,84g), w tym cukry(14,55g), błonnik(9,68g), sól(0,37g)

Techniki sporz dzania: G, S

**Posiłek: Podwieczorek**

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 73,33kcal, białko(0,76g), tłuszcze(0,23g), tłuszcze nasycone(0,1g), w glowodany(17,77g), w tym cukry(14,52g), błonnik(1,28g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: niadanie**

Potrawa: **Herbata** - 170g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (170g, 0kcal),

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 180g , 445,15kcal, **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 mieszany, słonecznikowy (25,71g, 65,05kcal, **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**), Pomidor (51,43g, 9,38kcal), Sałata (8,57g, 1,03kcal), Ser, edamski tłusty (34,29g, 107,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

#### **Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 597,25kcal, białko(23,03g), tłuszcz(27,72g), tłuszcz nasycone(10,43g), w glowodany(66,74g), w tym cukry(9,66g), błonnik(2,85g), sól(1,75g)

Techniki sporz dzania: G

#### **Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2084,02kcal|116%|, białko(89,4g)|132%|, tłuszcz(87,46g)|109%|, tłuszcz nasycone(25,11g)|126%|, w glowodany(243,12g)|98%|, w tym cukry(70,95g)|158%|, błonnik(17,15g)|107%|, sól(4,65g)|155%|

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