

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 05.03.2024
godz.: 19:36:55

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-03-09 do 2024-03-15
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-03-09 (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 ywcz: 446,03kcal, białko(18,93g), tłuszcz(23,19g), tłuszcz nasycone(7,8g), w głowodany(41,82g), w tym cukry(2,52g), błonnik(2,37g), sól(1,74g) Techniki sporz dzenia: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kluski na parze - 150g , 391,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Kluski na parze (150g, 391,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: Mus truskawkowy - 160g , 73,34kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (80g, 48kcal, Mleko i produkty pochodne), Truskawki (80g, 25,34kcal),	
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 poc hodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 587,12kcal, białko(21,46g), tłuszcz(7,44g), tłuszcz nasycone(1,98g), w głowodany(107,9g), w tym cukry(23,51g), błonnik(5,01g), sól(2,03g) Techniki sporz dzenia: G	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Jabłko - 100g , 36,5kcal Skład: Jabłko (100g, 36,5kcal),	
Potrawa: Kisiel - 200g , 109,57kcal Skład: Kisiel (173,91g, 109,56kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 146,07kcal, białko(0,29g), tłuszcz(0,29g), tłuszcz nasycone(0,03g), w głowodany(35,79g), w tym cukry(24,65g), błonnik(1,46g), sól(0,05g) Techniki sporz dzenia: G	

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Frankfurterki parzone z chlebem, masłem i dodatkami** - 220g , 492,38kcal, **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**), Chleb mieszany, słonecznikowy (42,31g, 107,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Frankfurterki (50,77g, 136,57kcal), Ketchup (16,92g, 16,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,92g, 122,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (16,92g, 27,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (50,77g, 6,09kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1671,59kcal, białko(54,67g), tłuszcze(60,97g), tłuszcze nasycone(18,58g), w glowodany(230,59g), w tym cukry(55,75g), błonnik(13,08g), sól(6,23g)

DATA: 2024-03-10 (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 szynk , serem i warzywami** - 220g , 495,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (44g, 131,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (44g, 113,08kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,6g, 127,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (52,8g, 9,63kcal), Sałata (8,8g, 1,06kcal), Ser, gouda tłusty (26,4g, 83,42kcal, **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: 495,46kcal, białko(20,19g), tłuszcze(23,88g), tłuszcze nasycone(7,91g), w glowodany(51,64g), w tym cukry(2,86g), błonnik(2,94g), sól(2,08g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kapusta biała zasma ana** - 150g , 84,46kcal

Skład: Boczek w dzony bez ko ci (17,14g, 44,56kcal), Kapusta biała, mro ona (128,57g, 38,57kcal), Koper ogrodowy (4,29g, 1,32kcal),

Potrawa: **Kluski lskie** - 250g , 289,73kcal, **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (15,63g, 19,04kcal, **Jaja i produkty pochodne**), Skrobia ziemniaczana (39,06g, 132,02kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (195,31g, 138,67kcal),

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

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

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 poc hodne**),

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: 652,99kcal, białko(39,15g), tłuszcze(15,93g), tłuszcze nasycone(3,31g), w glowodany(92,58g), w tym cukry(10,12g), błonnik(9,12g), sól(1,01g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Koktajl bananowy** - 200g , 98,11kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (100g, 61,11kcal), Ma lanka spo ywcz, 0,5 % tłuszczu (100g, 37kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 98,11kcal, białko(3,93g), tłuszcze(0,69g), tłuszcze nasycone(0,42g), w glowodany(19,51g), w tym cukry(16,8g), błonnik(1,07g), sól(0,15g)

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 ywcz: 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:

1716,73kcal, białko(74,24g), tłuszcze(69,63g), tłuszcze nasycone(17,94g), w glowodany(205,77g), w tym cukry(32,86g), błonnik(14,94g), sól(5,59g)

DATA: 2024-03-11 (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 ja jkiem gotowanym i warzywami, herbata** - 220g , 489,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (43,14g, 139,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (25,88g, 67,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (69,02g, 84,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), 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,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (51,76g, 9,44kcal), Szczypiorek (4,31g, 1,34kcal),

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 musli** - 170g , 143,9kcal, **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**), Musli z owocami suszonymi (20g, 67,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 717,63kcal, białko(27,04g), tłuszcze(35,11g), tłuszcze nasycone(9,82g), w glowodany(76,16g), w tym cukry(19,16g), błonnik(3g), sól(1,81g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Dro d ówka** - 50g , 169,5kcal

Skład: Bułeczki dro d owe, z nadzieniem serowym (50g, 169,5kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 169,5kcal, białko(4,25g), tłuszcze(3,45g), tłuszcze nasycone(1,03g), w glowodany(30,85g), w tym cukry(6,8g), błonnik(0,9g), sól(0,36g)

Techniki sporz dzania: 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** - 300g , 98,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (193,8g, 9,69kcal), Makaron dwujajeczny (15,5g, 58,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wie a (38,76g, 8,97kcal), Pietruszka, li cie (1,55g, 0,76kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,88g, 5,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (46,51g, 15,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 511,6kcal, białko(32,27g), tłuszcze(10,67g), tłuszcze nasycone(1,07g), w glowodany(75,01g), w tym cukry(5,39g), błonnik(6,91g), sól(0,34g)

Techniki sporz dzania: 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 dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serkiem topionym i warzywami** - 190g , 402,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (72,38g, 183,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,1g, 130,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (27,14g, 2,74kcal), Pomidor (27,14g, 4,95kcal), Ser topiony, edamski (18,1g, 54,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Szynka kanapkowa (27,14g, 26,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 402,16kcal, białko(12,63g), tłuszcze(23,52g), tłuszcze nasycone(7g), w glowodany(37,68g), w tym cukry(2,29g), błonnik(5,04g), sól(1,8g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1936,19kcal, białko(77,17g), tłuszcze(73,09g), tłuszcze nasycone(18,95g), w glowodany(253,36g), w tym cukry(63,34g), błonnik(19,15g), sól(4,46g)

DATA: 2024-03-12 (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 serem ótym i warzywami** - 180g , 432,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (43,9g, 116,34kcal, **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 (52,68g, 9,61kcal), Sałata (4,39g, 0,53kcal), Ser, edamski tłusty (35,12g, 109,93kcal, **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 ywczce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 584,69kcal, białko(23,95g), tłuszcz(27,93g), tłuszcz nasycone(10,41g), w glowodany(62,42g), w tym cukry(10,4g), błonnik(5,68g), sól(1,66g)

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 pochodne,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 ywczca: 118,16kcal, białko(2,21g), tłuszcz(7,81g), tłuszcz nasycone(4,65g), w glowodany(9,52g), w tym cukry(8,26g), błonnik(0g), sól(0,17g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Buraczki z jabłkiem i cebulk** - 120g , 51,6kcal

Skład: Burak (88,89g, 28kcal), Cebula (7,41g, 2,15kcal), Jabłko (22,22g, 8,11kcal), Olej rzepakowy (1,48g, 13,32kcal),

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

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

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 cebulowy z groszkiem ptysowym** - 300g , 90,64kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (55,17g, 16,02kcal), Groszek ptysowy (6,9g, 33,05kcal), Ko ci, wywar (172,41g, 8,62kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,45g, 4,62kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (41,38g, 13,66kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (20,69g, 14,69kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 527,54kcal, białko(25,81g), tłuszcz(19,07g), tłuszcz nasycone(4,07g), w glowodany(67,39g), w tym cukry(14,56g), błonnik(8,82g), sól(0,73g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczerek

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

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 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: 5. 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,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25,88g, 77,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,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, **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 (8,63g, 62,65kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,25g, 124,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (51,76g, 12,42kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,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,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1742,08kcal, białko(69,82g), tłuszcze(79,97g), tłuszcze nasycone(23,91g), w glowodany(196,2g), w tym cukry(48,46g), błonnik(21,26g), sól(4,64g)

DATA: 2024-03-13 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Chałka dro d owa z miodem i bananem** - 150g , 367,58kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (68,18g, 41,66kcal), Chałki zdobne (54,55g, 183,83kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13,64g, 98,62kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (13,64g, 43,51kcal),

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 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: 622,15kcal, białko(18,18g), tłuszcze(22,48g), tłuszcze nasycone(7,98g), w glowodany(88,12g), w tym cukry(29,37g), błonnik(2,5g), sól(0,84g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Mus truskawkowy** - 200g , 91,68kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (100g, 60kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Truskawki (100g, 31,68kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 91,68kcal, białko(4,87g), tłuszcze(2,38g), tłuszcze nasycone(1,21g), w glowodany(13,5g), w tym cukry(9,77g), błonnik(1,73g), sól(0,16g)

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** - 230g , 0kcal

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami** - 180g , 452,77kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb chrupki (18g, 65,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (45g, 113,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18g, 130,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (18g, 1,81kcal), Papryka czerwona (27g, 7,34kcal), Serek kanapkowy do smarowania (54g, 134,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 452,77kcal, białko(8,76g), tłuszcze(29,41g), tłuszcze nasycone(12,27g), w glowodany(40,76g), w tym cukry(3,99g), błonnik(4,48g), sól(1,07g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1828,73kcal, białko(63,59g), tłuszcze(72,3g), tłuszcze nasycone(23,39g), w glowodany(241,04g), w tym cukry(74,58g), błonnik(20,28g), sól(2,96g)

DATA: 2024-03-14 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kiełbaski drobiowe na ciepło** - 220g , 502,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (25,88g, 67,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Kajzerki (43,14g, 129,42kcal), Ketchup (12,94g, 12,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Kiełbaski z piersi kurczaka (69,02g, 158,75kcal), Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,25g, 124,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (51,76g, 9,44kcal),

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 ywca: 649,88kcal, białko(26,61g), tłuszcze(30,94g), tłuszcze nasycone(9,76g), w glowodany(67,9g), w tym cukry(11,47g), błonnik(3,03g), sól(2,85g)

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 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 dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Jajko sadzone** - 100g , 181,66kcal, **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (92,31g, 112,43kcal, **Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (7,69g, 69,21kcal),

Potrawa: **Kalafior z bułk tart** - 135g , 115,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (5g, 17,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Kalafior, gotowany w wodzie (120g, 22,8kcal), Masło ekstra (10g, 74,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

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

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

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

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

Potrawa: **Zupa szpinakowa z ry em** - 300g , 100,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (192,31g, 9,62kcal), Makaron dwujajeczny (15,38g, 58,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, 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, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (46,15g, 15,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 548,64kcal, białko(22,57g), tłuszcze(25,79g), tłuszcze nasycone(9,13g), w glowodany(60,77g), w tym cukry(7,69g), błonnik(8,69g), sól(0,68g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: liwki (150g, 69,09kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 69,09kcal, białko(0,84g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze 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** - 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 ywca: 342,29kcal, białko(29,3g), tłuszcze(15,69g), tłuszcze nasycone(2,3g), w glowodany(21,84g), w tym cukry(4,5g), błonnik(1,43g), sól(0,61g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1752,35kcal, białko(80,96g), tłuszcze(76,17g), tłuszcze nasycone(23,56g), w glowodany(192,91g), w tym cukry(43,76g), błonnik(16,83g), sól(4,14g)

DATA: 2024-03-15 (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** - 220g , 438,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (41,51g, 134,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb chrupki (24,91g, 90,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,6g, 120,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ogórki, kons erwowe (24,91g, 5,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Papryka czerwona (24,91g, 6,78kcal), Ser twarogowy chudy (83,02g, 79,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Szczypiorek (4,15g, 1,29kcal),

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 590,12kcal, białko(30,67g), tłuszcze(19,14g), tłuszcze nasycone(5,68g), w glowodany(76,51g), w tym cukry(12,56g), błonnik(2,58g), sól(1,44g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. 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 ywca: 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: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Paluszki rybne** - 100g , 298,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Olej rzepakowy (7,69g, 69,21kcal), Paluszki rybne (92,31g, 228,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

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 koperkowa z ry em** - 300g , 96,58kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (8,7g, 2,67kcal), Ko ci, wywar (217,39g, 10,87kcal), Ry biały (17,39g, 60kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,35g, 5,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (52,17g, 17,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 603,5kcal, białko(19,95g), tłuszcze(24,58g), tłuszcze nasycone(3,78g), w glowodany(78,92g), w tym cukry(10,22g), błonnik(9,74g), sól(0,76g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Zapiekanki z serem i pieczarkami** - 200g , 484,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (69,57g, 192,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Cebula (8,7g, 2,53kcal), Ketchup (17,39g, 17,22kcal, **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**), Pieczarka uprawna, wie a (43,48g, 10,06kcal), Ser, gouda tłusty (43,48g, 137,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 484,93kcal, białko(20,31g), tłuszcze(25,27g), tłuszcze nasycone(9,37g), w glowodany(45,65g), w tym cukry(3,59g), błonnik(2,71g), sól(2,18g)

Techniki sporz dzania: G, P, S

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2000,89kcal, białko(94,18g), tłuszcze(75,07g), tłuszcze nasycone(22,35g), w glowodany(245,39g), w tym cukry(66,69g), błonnik(16,47g), sól(4,53g)

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