

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

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 14.03.2024  
godz.: 16:52:14

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-03-16 do 2024-03-22  
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat  
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-03-16 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
<b>Posiłek: 1. niadanie</b>	
Potrawa: <b>Herbata</b> - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: <b>Kanapki z serem ótym, szynk i warzywami</b> - 230g , 466,3kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Bułki wrocławskie (27,6g, 82,25kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Chleb pszenny (46g, 120,52kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,4g, 133,03kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Ogórek (27,6g, 2,78kcal), Pomidor (55,2g, 10,07kcal), Ser, edamski tłusty (27,6g, 86,39kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Szynka wieprzowa, gotowana (27,6g, 31,27kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywcz: 466,3kcal, białko(19,78g), tłuszcz(24,25g), tłuszcz nasycone(8,15g), w glowodany(43,72g), w tym cukry(2,64g), błonnik(2,47g), sól(1,82g) Techniki sporz dzenia: G	
<b>Posiłek: 2. II niadanie</b>	
Potrawa: <b>Herbatniki</b> - 30g , 130,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Herbatniki (30g, 130,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> ),	
Potrawa: <b>Jogurt owocowy</b> - 150g , 90kcal, <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (150g, 90kcal, <b>Mleko i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywcz: 220,8kcal, białko(7,86g), tłuszcz(5,55g), tłuszcz nasycone(1,74g), w glowodany(35,34g), w tym cukry(18,3g), błonnik(0,84g), sól(0,4g) Techniki sporz dzenia:	
<b>Posiłek: 3. Obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot</b> - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: <b>Pizza</b> - 286g , 544,87kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Dro d e piekarskie, prasowane (1g, 1,06kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Koncentrat pomidorowy, 30% (20g, 19,4kcal), M ka pszenna, typ 550 (80g, 278,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Mozzarella (70g, 166,6kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Papryka czerwona (15g, 4,08kcal), Pieczarka uprawna, wie a (20g, 4,63kcal), Szynka kanapkowa (50g, 48kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ),	
Potrawa: <b>Zupa kalafiorowa z kasz mann</b> - 320g , 94,72kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład: Kalafior (60,95g, 10,2kcal), Kasza manna (15,24g, 53,64kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Koper ogrodowy (3,81g, 1,17kcal), Ko ci, wywar (190,48g, 9,52kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,81g, 5,11kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (45,71g, 15,08kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywcz: 649kcal, białko(37,27g), tłuszcz(17,05g), tłuszcz nasycone(10,44g), w glowodany(90,28g), w tym cukry(11,64g), błonnik(7,56g), sól(2,31g) Techniki sporz dzenia: G, P	
<b>Posiłek: 5. Kolacja</b>	

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),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 502,98kcal, białko(19,76g), tłuszcze(27,68g), tłuszcze nasycone(7,94g), w glowodany(45,21g), w tym cukry(4,1g), błonnik(2,53g), sól(2,69g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1839,08kcal, białko(84,68g), tłuszcze(74,52g), tłuszcze nasycone(28,28g), w glowodany(214,55g), w tym cukry(36,67g), błonnik(13,4g), sól(7,21g)

DATA: **2024-03-17 (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 pol dwic z warzywami** - 240g , 477,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb graham (50g, 116,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pol dwica z warzywami (60g, 58,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 477,4kcal, białko(15,13g), tłuszcze(22,07g), tłuszcze nasycone(5,53g), w glowodany(57,06g), w tym cukry(2,79g), błonnik(4,55g), sól(2,39g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Koktajl jagodowy** - 230g , 96,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jagody (80g, 40,8kcal), Ma lanka spo ywacza, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 96,3kcal, białko(5,59g), tłuszcze(1,23g), tłuszcze nasycone(0,53g), w glowodany(16,81g), w tym cukry(7,05g), błonnik(2,56g), sól(0,23g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Kotlet schabowy, ziemniaki** - 380g , 555,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (17,27g, 61,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (17,27g, 21,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (8,64g, 29,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (17,27g, 155,43kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (103,64g, 133,7kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (215,91g, 153,3kcal),

Potrawa: **Rosół z makaronem** - 300g , 113,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (223,21g, 11,16kcal), Makaron dwujajeczny (22,32g, 84,37kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (0,89g, 0,44kcal), Włósczyzna krojona w paski, mro ona (53,57g, 17,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surówka colesław** - 120g , 66,9kcal, **Gorc zyca 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**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 745,24kcal, białko(39,95g), tłuszcze(29,99g), tłuszcze nasycone(4,04g), w glowodany(83,38g), w tym cukry(7,95g), błonnik(9,22g), sól(0,95g)

Techniki sporz dzania: G, S

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 564,2kcal, białko(13,12g), tłuszcze(34,96g), tłuszcze nasycone(7,56g), w glowodany(50,45g), w tym cukry(3,7g), błonnik(2,17g), sól(2,8g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1883,14kcal, białko(73,79g), tłuszcze(88,25g), tłuszcze nasycone(17,65g), w glowodany(207,7g), w tym cukry(21,49g), błonnik(18,5g), sól(6,37g)

**DATA: 2024-03-18 (Poniedziałek)****DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat****Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Jajecznicza ze szczypiorkiem, pieczywem** - 200g , 430,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (42,55g, 137,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (25,53g, 60,25kcal), 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: **Kawa zbo owa z mlekiem** - 170g , 84,34kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kawa, napar bez cukru (21,94g, 0,44kcal), Mleko spo ywczce, 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 ywczce, 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 ywczca: 658,65kcal, białko(28,06g), tłuszcze(29,5g), tłuszcze nasycone(9,7g), w glowodany(73,17g), w tym cukry(18,25g), błonnik(3,72g), sól(1,67g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

**Posiłek: 2. II niadanie**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

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

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

Potrawa: **Krupnik z kasz i ziemniakami** - 350g , 154,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (15,91g, 53,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (198,86g, 9,94kcal), M ka pszenna, typ 500 (3,98g, 13,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (3,98g, 5,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włozczyzna krojona w paski, mro ona (47,73g, 15,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (79,55g, 56,48kcal),

Potrawa: **Marchewka gotowana** - 100g , 58,72kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew, gotowana w wodzie (96g, 28,8kcal), Masło ekstra (4g, 29,92kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Pałki z kurczaka duszone** - 150g , 265,61kcal

Skład: Mi so z ud kurczaka, ze skór (146,34g, 232,68kcal), Olej rzepakowy (3,66g, 32,94kcal),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 695,64kcal, białko(36,07g), tłuszcz(23,66g), tłuszcz nasycone(7,17g), w glowodany(89,12g), w tym cukry(8,67g), błonnik(9,13g), sól(0,66g)

Techniki sporz dzania: D, G

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

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

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1989,29kcal, białko(78,26g), tłuszcz(85,14g), tłuszcz nasycone(29,2g), w glowodany(236,59g), w tym cukry(56,39g), błonnik(19,04g), sól(4,18g)

DATA: 2024-03-19 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, warzywami** - 220g , 497,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (44g, 116,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (26,4g, 67,32kcal, **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**), Papryka czerwona (26,4g, 7,18kcal), Pomidor (52,8g, 9,63kcal), Serek mietankowy z plasterach (52,8g, 169,49kcal, **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: 649,77kcal, białko(19,73g), tłuszcze(35,14g), tłuszcze nasycone(16,08g), w glowodany(67,03g), w tym cukry(14,25g), błonnik(6,49g), sól(1,6g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 2. II niadanie

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 ywczca: 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: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym** - 400g , 116,41kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (73,56g, 16,92kcal), Groszek ptysiowy (9,2g, 44,07kcal), Ko ci, wywar (229,89g, 11,49kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,6g, 6,16kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (55,17g, 18,21kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemiaki, gotowane w wodzie (27,59g, 19,59kcal),

Potrawa: **Makaron z białym serem i musem truskawkowym** - 250g , 415,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukier (4,31g, 17,2kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (17,24g, 10,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Makaron dwujajeczny (68,97g, 260,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (4,31g, 32,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy chudy (68,97g, 66,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Truskawki, mro one (86,21g, 28,45kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 540,94kcal, białko(31,16g), tłuszcze(10,19g), tłuszcze nasycone(4,35g), w glowodany(85,07g), w tym cukry(17,64g), błonnik(7,86g), sól(0,51g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 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 dzania:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z past jajecz n** - 275g , 572,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (50g, 128,5kcal), Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 572,86kcal, białko(18,15g), tłuszcze(34,51g), tłuszcze nasycone(7,3g), w glowodany(48,79g), w tym cukry(4,07g), błonnik(2,43g), sól(1,97g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1919,69kcal, białko(75,13g), tłuszcze(82,3g), tłuszcze nasycone(29,09g), w glowodany(229,59g), w tym cukry(55,49g), błonnik(19,63g), sól(4,26g)

**DATA: 2024-03-20 (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 ywca, 2% tłuszczu (164,52g, 83,91kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z twaro kiem, miodem i bananem** - 200g , 465,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (40g, 24,44kcal), Bułki i rogale ma lane (40g, 132,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb chrupki (16g, 57,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16g, 115,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (16g, 51,04kcal), Rodzynki, suszone (8g, 22,88kcal), Ser twarogowy chudy (64g, 61,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,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 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: 720,38kcal, białko(31,13g), tłuszcze(23,6g), tłuszcze nasycone(8,34g), w glowodany(97,63g), w tym cukry(26,1g), błonnik(3,42g), sól(1,04g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **Barszcz czerwony** - 320g , 78,81kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (72,32g, 22,78kcal), Cukier (1,45g, 5,79kcal), Czosnek (0,36g, 0,48kcal), Jaja kurze całe (21,69g, 26,42kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (180,79g, 9,04kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (43,39g, 14,32kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Fasolka szparagowa** - 100g , 83,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (7,41g, 26,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Fasolka szparagowa, gotowana w wodzie (88,89g, 29,33kcal), Masło ekstra (3,7g, 27,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Uszka z mi sem** - 30g , 72,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Uszka z kapust i grzybami (30g, 72,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 652,63kcal, białko(26,95g), tłuszcze(21,98g), tłuszcze nasycone(5,73g), w glowodany(94,54g), w tym cukry(23,94g), błonnik(15,62g), sól(0,78g)

Techniki sporz dzania: G, S

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami** - 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 ywacza: 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:

1980,16kcal, białko(69,49g), tłuszcze(75,46g), tłuszcze nasycone(26,44g), w glowodany(269,01g), w tym cukry(83,53g), błonnik(26,33g), sól(2,91g)

DATA: 2024-03-21 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami** - 250g , 436,82kcal, **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, z ziarnem pszenicy (50g, 118kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Szynka delikatesowa z kurczaka (60g, 70,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 587,92kcal, białko(24,96g), tłuszcze(25,08g), tłuszcze nasycone(6,97g), w glowodany(68,87g), w tym cukry(11,54g), błonnik(6,06g), sól(2,86g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

Potrawa: **Mandarynki** - 150g , 50,63kcal

Skład: Mandarynki (150g, 50,63kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 50,63kcal, białko(0,68g), tłuszcze(0,23g), tłuszcze nasycone(0,03g), w glowodany(12,6g), w tym cukry(10,35g), błonnik(2,15g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **Buraczki z jabłkiem i cebulk** - 130g , 55,9kcal

Skład: Burak (96,3g, 30,33kcal), Cebula (8,02g, 2,33kcal), Jabłko (24,07g, 8,79kcal), Olej rzepakowy (1,6g, 14,4kcal),

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

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

Potrawa: **Kotlet mielony** - 130g , 253,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (8,13g, 29,11kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Bułki pszenne zwykłe (8,13g, 22,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Cebula (8,13g, 2,36kcal), Jaja kurze całe (16,25g, 19,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (8,13g, 73,17kcal), Wieprzowina, łopatka (81,25g, 106,6kcal),

Potrawa: **Ziemniaki gotowane** - 220g , 156,2kcal

Skład: Ziemniaki, gotowane w wodzie (220g, 156,2kcal),

Potrawa: **Zupa ogórkowa z ry em** - 320g , 94,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (8,1g, 2,49kcal), Ko ci, wywar (202,53g, 10,13kcal), Ogórek kwaszony(40,51g, 4,86kcal), Ry biały (16,2g, 55,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,05g, 5,43kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (48,61g, 16,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 569,73kcal, białko(27,75g), tłuszcze(18,4g), tłuszcze nasycone(3,77g), w glowodany(77,56g), w tym cukry(13,03g), błonnik(9,21g), sól(1,42g)

Techniki sporz dzania: G, S

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

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: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami** - 230g , 533,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (80g, 202,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pasztet sojowy (70g, 172,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal),



**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 533,53kcal, białko(10,92g), tłuszcze(35,19g), tłuszcze nasycone(4,16g), w glowodany(46,27g), w tym cukry(3,18g), błonnik(5,98g), sól(0,91g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1884,25kcal, białko(65,95g), tłuszcze(82,22g), tłuszcze nasycone(17,24g), w glowodany(231,2g), w tym cukry(45,8g), błonnik(24,82g), sól(5,19g)

DATA: 2024-03-22 (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 serem ółym i warzywami** - 180g , 448,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (42,86g, 138,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (25,71g, 67,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Kiełki (4,29g, 1,84kcal), Margaryna mi kka, 80% tłus zczu, z witaminami A i D (17,14g, 123,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Pomidor (51,43g, 9,38kcal), Sałata (4,29g, 0,51kcal), Ser, edamski tłusty (34,29g, 107,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona seza mu i produkty pochodne**),

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 602,49kcal, białko(23,04g), tłuszcze(27,81g), tłuszcze nasycone(10,54g), w glowodany(66,29g), w tym cukry(11,98g), błonnik(3,29g), sól(1,94g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

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: 3. Obiad**

Potrawa: **Faszerow ana papryka** - 250g , 283,69kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Olej rzepakowy (3,85g, 34,65kcal), Papryka czerwona (92,31g, 25,11kcal), Pomidor (38,46g, 7,02kcal), Ser, gouda tłusty (23,08g, 72,93kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Soczewica czerwona, nasiona suche (15,38g, 52,45kcal), Wieprzowina, szynka surowa (76,92g, 91,57kcal),

Potrawa: **kasza kus- kus** - 60g , 225,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Kasza kus- kus (60g, 225,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

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

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

Potrawa: **Sos czosnkowy** - 65g , 109,21kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Czosnek (5g, 6,61kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal),

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 ywacza: 692,37kcal, białko(42,29g), tłuszcze(23,6g), tłuszcze nasycone(6,6g), w glowodany(80,2g), w tym cukry(12g), błonnik(11,15g), sól(1,05g)

Techniki sporz dzania: G, P

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

Potrawa: **Deser budyniowy z bit mietan** - 170g , 158,1kcal

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z ryb w pomidorach** - 200g , 418,61kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty poc hodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (24,49g, 72,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Chleb pszenny (40,82g, 106,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,33g, 118,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (48,98g, 8,93kcal), led w sosie pomidorowym (69,39g, 111,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 418,61kcal, białko(16,23g), tłuszcze(21,53g), tłuszcze nasycone(4,87g), w glowodany(41,21g), w tym cukry(3,79g), błonnik(2,18g), sól(1,79g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1944,9kcal, białko(84,35g), tłuszcze(77,25g), tłuszcze nasycone(24,83g), w glowodany(233,35g), w tym cukry(64,39g), błonnik(17,9g), sól(4,9g)

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