

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 21.03.2024
godz.: 19:01:21

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-03-23 do 2024-03-29
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-03-23 (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 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),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 436,82kcal, białko(18,53g), tłuszcze(21,58g), tłuszcze nasycone(5,08g), w glowodany(44,8g), w tym cukry(2,79g), błonnik(4,74g), sól(2,11g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kapu niak z ziemniakami - 350g , 90,03kcal, Seler i produkty pochodne Skład: Cebula (16,28g, 4,73kcal), Kapusta biała (48,84g, 13,54kcal), Kielbasa podsuszana z kurczaka (24,42g, 37,58kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (8,14g, 7,9kcal), Ko ci, wywar (203,49g, 10,17kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (48,84g, 16,12kcal, Seler i produkty pochodne),	
Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: Pierogi z serem - 200g , 468kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Pierogi z serem (200g, 468kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 567,43kcal, białko(30,7g), tłuszcze(11,62g), tłuszcze nasycone(3,02g), w glowodany(85,66g), w tym cukry(20,21g), błonnik(3,97g), sól(1,29g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Krakersy - 50g , 238kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: Krakersy (50g, 238kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: 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:	
Posiłek: 5. Kolacja	
Potrawa: Frankfuterki parzone z chlebem, masłem i dodatkami - 260g , 581,9kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Chleb mieszany, słonecznikowy (50g, 126,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Frankfuterki (60g, 161,4kcal), Keczup (20g, 19,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko 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,Gorczyca i produkty pochodne), Musztarda (20g, 33kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek kwaszony (60g, 7,2kcal),	

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 581,9kcal, białko(16,48g), tłuszcze(35,51g), tłuszcze nasycone(10,37g), w glowodany(53,29g), w tym cukry(5,99g), błonnik(5,02g), sól(2,84g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1824,15kcal, białko(70,1g), tłuszcze(79,21g), tłuszcze nasycone(19,16g), w glowodany(214,75g), w tym cukry(31,84g), błonnik(14,58g), sól(7,38g)

DATA: **2024-03-24 (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 serem ółym, szynk i warzywami** - 250g , 506,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Ser, edamski tłusty (30g, 93,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (30g, 33,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 506,85kcal, białko(21,49g), tłuszcze(26,36g), tłuszcze nasycone(8,86g), w glowodany(47,52g), w tym cukry(2,87g), błonnik(2,69g), sól(1,97g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Buraczki z chrzanem** - 165g , 122,68kcal

Skład: Buraki, gotowane w wodzie (150g, 55,5kcal), Chrzan (5g, 2,23kcal), Cukier (5g, 19,95kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal),

Potrawa: **Kluski I skie** - 320g , 370,86kcal, **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Jaja i produkty pochodne**), Skrobia ziemniaczana (50g, 169kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

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

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

Potrawa: **Rosół z lanym ciastem** - 345g , 93,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (5g, 2,45kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Szynka duszona** - 165g , 258,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Wieprzowina, szynka surowa (150g, 178,56kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 855,01kcal, białko(47,99g), tłuszcze(20,9g), tłuszcze nasycone(4,71g), w glowodany(123,81g), w tym cukry(20,66g), błonnik(10,43g), sól(0,75g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Koktajl truskawkowy** - 250g , 88,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ma lanka spo ywca, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Truskawki, mro one (100g, 33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 88,5kcal, białko(5,65g), tłuszcze(1,15g), tłuszcze nasycone(0,53g), w glowodany(14,65g), w tym cukry(12,85g), błonnik(1,8g), sól(0,23g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Serek wiejski, pieczywo, warzywa** - 250g , 407,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (15,15g, 39,69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (60,61g, 143,04kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,15g, 109,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (45,45g, 4,58kcal), Serek wiejski (113,64g, 110,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 407,08kcal, białko(19,81g), tłuszcze(19,14g), tłuszcze nasycone(6,97g), w glowodany(41,51g), w tym cukry(2,57g), błonnik(4,69g), sól(1,71g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1857,44kcal, białko(94,93g), tłuszcze(67,54g), tłuszcze nasycone(21,07g), w glowodany(227,49g), w tym cukry(38,95g), błonnik(19,61g), sól(4,67g)

DATA: 2024-03-25 (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 szynk i warzywami** - 195g , 450,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal), Sałata (5g, 0,6kcal), Szynka parzona (60g, 59,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

Skład: Kawa, napar bez cukru (21,94g, 0,44kcal), Mleko spo 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: 678,41kcal, białko(29,76g), tłuszcze(26,83g), tłuszcze nasycone(8,94g), w glowodany(82,42g), w tym cukry(18,47g), błonnik(2,81g), sól(3g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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 dzenia: P

Posiłek: 3. Obiad

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

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

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** - 330g , 108,42kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (213,18g, 10,66kcal), Makaron dwujajeczny (17,05g, 64,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wie a (42,64g, 9,87kcal), Pietruszka, li cie (1,71g, 0,84kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,26g, 5,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (51,16g, 16,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 521,46kcal, białko(32,92g), tłuszcze(10,78g), tłuszcze nasycone(1,11g), w glowodany(76,68g), w tym cukry(5,6g), błonnik(7,19g), sól(0,36g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serkiem topionym i warzywami** - 210g , 444,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (80g, 202,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Ser topiony, edamski (20g, 60,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Szynka kanapkowa (30g, 28,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 444,5kcal, białko(13,93g), tłuszcze(26g), tłuszcze nasycone(7,73g), w glowodany(41,65g), w tym cukry(2,53g), błonnik(5,57g), sól(1,98g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1997,17kcal, białko(81,51g), tłuszcze(70,95g), tłuszcze nasycone(18,57g), w glowodany(267,41g), w tym cukry(66,29g), błonnik(22,27g), sól(5,99g)

DATA: 2024-03-26 (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 twaro kiem i warzywami** - 265g , 519,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb chrupki (30g, 108,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu 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, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Rzodkiewka (60g, 6,8kcal), Ser twarogowy chudy (100g, 96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),

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 ywca: 671,36kcal, białko(35,22g), tłuszcze(23,17g), tłuszcze nasycone(6,58g), w glowodany(84,31g), w tym cukry(11,92g), błonnik(4,24g), sól(1,4g)

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: **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 dyniowy z groszkiem ptysiovym** - 350g , 99,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Dynia (64,37g, 12,75kcal), Groszek ptysiovym (8,05g, 38,56kcal), Ko ci, wywar (201,15g, 10,06kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,02g, 5,39kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (48,28g, 15,93kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (24,14g, 17,14kcal),

Potrawa: **Sałata z jogurtem** - 100g , 36kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Sałata (50g, 6kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 521,1kcal, białko(27,59g), tłuszcze(18,87g), tłuszcze nasycone(4,66g), w glowodany(64,02g), w tym cukry(10g), błonnik(8g), sól(0,77g)

Techniki sporz dzenia: 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 dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z past ledziow** - 255g , 637,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby 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,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Cebula (5g, 1,45kcal), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (25g, 30,45kcal, **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 (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,Ryby 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,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (5g, 1,56kcal), led w oleju (50g, 152kcal, **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 ywacza: 637,46kcal, białko(19,05g), tłuszcze(41,39g), tłuszcze nasycone(6,97g), w glowodany(48,45g), w tym cukry(4,04g), błonnik(2,21g), sól(2,46g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2045,7kcal, białko(84,26g), tłuszcze(86,99g), tłuszcze nasycone(20,61g), w glowodany(240,45g), w tym cukry(48,18g), błonnik(17,16g), sól(4,64g)

DATA: 2024-03-27 (roda)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat****Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Rogal z jogurtem i bananem** - 360g , 617,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (100g, 61,11kcal), Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (150g, 90kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Rogal ma lany (90g, 321,3kcal, **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 ywcze, 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 ywacza: 768,11kcal, białko(20,03g), tłuszcze(30,51g), tłuszcze nasycone(9,69g), w glowodany(104,72g), w tym cukry(42,14g), błonnik(5g), sól(1,6g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Surówka z kapusty peki skiej** - 150g , 69,11kcal

Skład: Cebula (7,32g, 2,13kcal), Kapusta peki ska (73,17g, 9,25kcal), Kukurydza, konserwowa (14,63g, 15,95kcal), Ogórek (21,95g, 2,21kcal), Olej rzepakowy (3,66g, 32,94kcal), Papryka czerwona (14,63g, 3,98kcal), Pomidor (14,63g, 2,67kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa grysikowa** - 250g , 78,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (14,93g, 52,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (186,57g, 9,33kcal), Pietruszka, li cie (3,73g, 1,83kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (44,78g, 14,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 541,27kcal, białko(29,51g), tłuszcze(17,89g), tłuszcze nasycone(1,56g), w glowodany(69,46g), w tym cukry(8,16g), błonnik(8,46g), sól(0,86g)

Techniki sporz dzenia: G, P

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 dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami** - 200g , 503,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 503,08kcal, białko(9,71g), tłuszcze(32,67g), tłuszcze nasycone(13,63g), w glowodany(45,29g), w tym cukry(4,43g), błonnik(4,98g), sól(1,18g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1970,57kcal, białko(60,55g), tłuszcze(81,7g), tłuszcze nasycone(24,93g), w glowodany(256,49g), w tym cukry(84,61g), błonnik(22,24g), sól(3,63g)

DATA: 2024-03-28 (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** - 255g , 582,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Kajzerki (50g, 150kcal), Ketchup (15g, 14,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Kiełbaski z piersi kurczaka (80g, 184kcal), Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 734,09kcal, białko(29,3g), tłuszcze(35,58g), tłuszcze nasycone(11,09g), w glowodany(76,47g), w tym cukry(13,5g), błonnik(4,25g), sól(3,85g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 73kcal, białko(0,58g), tłuszcze(0,58g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(17,66g), w tym cukry(14,16g), błonnik(2,92g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Jajko sadzone, ziem niaki, ma lanka** - 500g , 413,66kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (89,29g, 108,76kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ma lanka spo ywca, 0,5 % tłuszczu (178,57g, 66,07kcal , **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy(8,93g, 80,37kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (223,21g, 158,48kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa szpinakowa z ry em** - 350g , 116,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (224,36g, 11,22kcal), Makaron dwujajeczny (17,95g, 67,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Szpinak (44,87g, 7,9kcal), mietana, 12% tłuszczu (8,97g, 12,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (53,85g, 17,77kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 539,82kcal, białko(26,79g), tłuszcze(19,49g), tłuszcze nasycone(4,34g), w glowodany(67,35g), w tym cukry(14,59g), błonnik(6,99g), sól(0,87g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: P

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka z makaronem ry owym** - 175g , 298,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Makaron dwujajeczny zsemoliny (30g, 113,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Szynta wiejska (50g, 60,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 298,7kcal, białko(15,08g), tłuszcze(13,29g), tłuszcze nasycone(1,81g), w glowodany(31,08g), w tym cukry(2,43g), błonnik(2,42g), sól(1,21g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1916,81kcal, białko(78,55g), tłuszcze(74,46g), tłuszcze nasycone(18,95g), w glowodany(241,93g), w tym cukry(55,55g), błonnik(18,02g), sól(6,49g)

DATA: 2024-03-29 (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** - 190g , 483,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (46,34g, 149,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (27,8g, 72,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,54g, 134,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (55,61g, 10,14kcal), Sałata (4,63g, 0,56kcal), Ser, edamski tłusty (37,07g, 116,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi** - 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 czekoladowe (20g, 77,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 636,99kcal, białko(23,92g), tłuszcz(29,24g), tłuszcz nasycone(10,92g), w głowodany(71,1g), w tym cukry(14,48g), błonnik(2,94g), sól(1,98g)

Techniki sporz dzenia: 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), tłuszcz(0,23g), tłuszcz nasycone(0,1g), w głowodany(17,77g), w tym cukry(14,52g), błonnik(1,28g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Paluszki rybne** - 90g , 276,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Olej rzepakowy (8,18g, 73,62kcal), Paluszki rybne (81,82g, 202,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surówka z marchewki, jabłka, pora** - 100g , 56,59kcal

Skład: Jabłko (20,69g, 7,55kcal), Marchew (68,97g, 16,84kcal), Olej rzepakowy (3,45g, 31,05kcal), Por (6,9g, 1,16kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem** - 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: 597,4kcal, białko(19,27g), tłuszcz(23,83g), tłuszcz nasycone(3,53g), w głowodany(80,07g), w tym cukry(14,82g), błonnik(9,81g), sól(0,39g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami - 220g , 517,18kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (27,5g, 81,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (45,83g, 120,07kcal, **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 (18,33g, 132,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (55g, 13,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Paszтет podlaski z kurczaka (73,33g, 169,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 517,18kcal, białko(12,05g), tłuszcz(32,05g), tłuszcz nasycone(6,93g), w glowodany(46,25g), w tym cukry(3,39g), błonnik(1,99g), sól(2,58g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2073,91kcal, białko(78,49g), tłuszcz(91,2g), tłuszcz nasycone(24,9g), w glowodany(241,75g), w tym cukry(73,01g), błonnik(16,18g), sól(5,08g)

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