

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

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 10.04.2024  
godz.: 21:07:40

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-04-13 do 2024-04-19  
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat  
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-04-13 (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> - 220g , 446,03kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Bułki wrocławskie (26,4g, 78,67kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Chleb pszenny (44g, 115,28kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,6g, 127,25kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Ogórek (26,4g, 2,66kcal), Pomidor (52,8g, 9,63kcal), Ser, edamski tłusty (26,4g, 82,63kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Szynka wieprzowa, gotowana (26,4g, 29,91kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywcz: 446,03kcal, białko(18,93g), tłuszcz(23,19g), tłuszcz nasycone(7,8g), w glowodany(41,82g), w tym cukry(2,52g), błonnik(2,37g), sól(1,74g) Techniki sporz dzenia: G	
<b>Posiłek: 3. Obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot</b> - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: <b>Krupnik z kasz i ziemniakami</b> - 350g , 154,91kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład: Kasza j czmienna, perłowa (15,91g, 53,62kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Ko ci, wywar (198,86g, 9,94kcal), M ka pszenna, typ 500 (3,98g, 13,81kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), mietana, 12% tłuszczu (3,98g, 5,33kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (47,73g, 15,75kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Ziemniaki, gotowane w wodzie (79,55g, 56,48kcal),	
Potrawa: <b>Spagetti z mi sem mielonym</b> - 220g , 445,13kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne</b> Skład: Cebula (16,92g, 4,91kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (25,38g, 24,62kcal), Makaron dwujajeczny z semoliną (67,69g, 256,55kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne</b> ), Mieszanka owocowa, mro ona (21,15g, 9,94kcal), Olej rzepakowy (4,23g, 38,07kcal), Wieprzowina, łopatka (84,62g, 111,02kcal),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywcz: 609,44kcal, białko(31,23g), tłuszcz(13,48g), tłuszcz nasycone(3,41g), w glowodany(94,76g), w tym cukry(9,9g), błonnik(8,35g), sól(0,4g) Techniki sporz dzenia: G	
<b>Posiłek: 4. Podwieczorek</b>	
Potrawa: <b>Arbuz</b> - 120g , 22,46kcal Skład: Arbuz (120g, 22,46kcal),	
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> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywcz: 153,26kcal, białko(2,83g), tłuszcz(3,36g), tłuszcz nasycone(0,42g), w glowodany(28,28g), w tym cukry(14,79g), błonnik(0,58g), sól(0,22g) Techniki sporz dzenia:	
<b>Posiłek: 5. Kolacja</b>	

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

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

Potrawa: **Kiełbaski drobiowe na ciepło** - 200g , 562,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (27,91g, 73,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kajzerki (46,51g, 139,53kcal), Ketchup (13,95g, 13,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbaski z piersi kurczaka (74,42g, 171,17kcal), Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,6g, 134,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (18,6g, 30,69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 562,84kcal, białko(21,87g), tłuszcz(30,93g), tłuszcz nasycone(8,57g), w glowodany(50,64g), w tym cukry(4,87g), błonnik(2,4g), sól(3,23g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1771,57kcal|98%|, białko(74,87g)|111%|, tłuszcz(70,97g)|89%|, tłuszcz nasycone(20,2g)|101%|, w glowodany(215,5g)|87%|, w tym cukry(32,09g)|71%|, błonnik(13,7g)|86%|, sól(5,59g)|186%|

DATA: **2024-04-14 (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** - 190g , 407,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (46,34g, 138,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (27,8g, 72,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,54g, 134,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pol dwica z warzywami (55,61g, 54,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (27,8g, 5,07kcal), Sałata (9,27g, 1,11kcal), Szczypiorek (4,63g, 1,44kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 407,09kcal, białko(12,63g), tłuszcz(20,08g), tłuszcz nasycone(5,05g), w glowodany(45,21g), w tym cukry(2,43g), błonnik(2,11g), sól(2,03g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Bitka ze schabu w sosie** - 120g , 251,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (16g, 55,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (8g, 72kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (96g, 123,84kcal),

Potrawa: **Kluski I skie** - 220g , 254,97kcal, **Jaja i produkty pochodne**

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

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

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

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), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (53,57g, 17,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surówka po ydowsku z białej kapisty** - 120g , 59,92kcal

Skład: Cebula (6,86g, 1,99kcal), Kapusta biała (68,57g, 19,01kcal), Ogórek kwaszony (20,57g, 2,47kcal), Olej rzepakowy (3,43g, 30,87kcal), Papryka czerwona (20,57g, 5,6kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 689,3kcal, białko(36,65g), tłuszcze(18,07g), tłuszcze nasycone(3,04g), w glowodany(99,04g), w tym cukry(8,68g), błonnik(8,16g), sól(0,87g)

Techniki sporz dzania: D, G

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

Potrawa: **Koktajl jagodowy** - 180g , 75,37kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jagody (62,61g, 31,93kcal), Ma lanka spo ywcz, 0,5 % tłuszczu (117,39g, 43,43kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 75,37kcal, białko(4,37g), tłuszcze(0,96g), tłuszcze nasycone(0,41g), w glowodany(13,16g), w tym cukry(5,52g), błonnik(2g), sól(0,18g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami** - 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**), Pasztet 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 ywcz: 517,18kcal, białko(12,05g), tłuszcze(32,05g), tłuszcze 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:**

1688,94kcal|94%|, białko(65,7g)|97%|, tłuszcze(71,17g)|89%|, tłuszcze nasycone(15,43g)|77%|, w glowodany(203,65g)|82%|, w tym cukry(20,01g)|44%|, błonnik(14,26g)|89%|, sól(5,64g)|188%|

**DATA: 2024-04-15 (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 jakiem 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 , 76,9kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kawa, napar bez cukru (20g, 0,4kcal), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **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: 710,18kcal, białko(26,56g), tłuszcze(34,82g), tłuszcze nasycone(9,65g), w glowodany(75,44g), w tym cukry(18,45g), błonnik(3g), sól(1,79g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Pierogi z serem, jogurtem i jagodami** - 250g , 476,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jagody (37,88g, 19,32kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (22,73g, 13,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pierogi z serem (189,39g, 443,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa porowa z ziemniakami i pulpetami** - 350g , 172,09kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (173,27g, 8,66kcal), Por (20,79g, 3,5kcal), Szynek wieprzowa (55,45g, 102,21kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,47g, 4,65kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (41,58g, 13,72kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (55,45g, 39,37kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 657,63kcal, białko(32,58g), tłuszcze(17,91g), tłuszcze nasycone(5,56g), w glowodany(92,47g), w tym cukry(18,15g), błonnik(4,53g), sól(2,14g)

Techniki sporz dzania: 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 ywca: 162kcal, białko(1,56g), tłuszcze(9,3g), tłuszcze 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** - 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**), Szynek 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:

2023,97kcal|112%|, białko(73,92g)|110%|, tłuszcze(85,96g)|107%|, tłuszcze nasycone(27,91g)|140%|, w glowodany(244,2g)|99%|, w tym cukry(66,19g)|147%|, błonnik(13,97g)|87%|, sól(5,87g)|196%|

DATA: 2024-04-16 (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 plastrach (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 ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 649,77kcal, białko(19,73g), tłuszcz(35,14g), tłuszcz nasycone(16,08g), w glowodany(67,03g), w tym cukry(14,25g), błonnik(6,49g), sól(1,6g)

Techniki sporz dzenia: 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 ywacza: 90kcal, białko(5,4g), tłuszcz(2,25g), tłuszcz nasycone(1,32g), w glowodany(12,3g), w tym cukry(8,25g), błonnik(0,45g), sól(0,18g)

Techniki sporz dzenia:

#### Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Gulasz wieprzowy z kasz** - 200g , 448,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (16,33g, 4,74kcal), Kasza j czmienna, perłowa (65,31g, 220,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (8,16g, 28,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (8,16g, 73,44kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,08g, 5,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (97,96g, 116,61kcal),

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

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

Potrawa: **Krem paprykowy z groszkiem ptysiovym** - 350g , 104,57kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek ptysiovym (8,05g, 38,56kcal), Ko ci, wywar (201,15g, 10,06kcal), Papryka czerwona (64,37g, 17,51kcal), 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**), Ziemiaki, gotowane w wodzie (24,14g, 17,14kcal),

Potrawa: **Surówka z ogórka kiszzonego i jabłka** - 120g , 60,9kcal

Skład: Cebula (15,48g, 4,5kcal), Jabłko (38,71g, 14,13kcal), Ogórek kwaszony (61,94g, 7,43kcal), Olej rzepakowy (3,87g, 34,83kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 623,56kcal, białko(32,18g), tłuszcz(22,04g), tłuszcz nasycone(4,35g), w glowodany(78,69g), w tym cukry(10,85g), błonnik(9,57g), sól(1,57g)

Techniki sporz dzenia: D, G

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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 jajecz - 250g , 520,78kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (27,27g, 81,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (45,45g, 116,81kcal), Jaja kurze całe (90,91g, 110,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (9,09g, 65,99kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,18g, 131,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (54,55g, 13,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (4,55g, 1,42kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 520,78kcal, białko(16,52g), tłuszcz(31,37g), tłuszcz nasycone(6,64g), w glowodany(44,35g), w tym cukry(3,7g), błonnik(2,21g), sól(1,8g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1950,23kcal|108%|, białko(74,53g)|110%|, tłuszcz(91,02g)|114%|, tłuszcz nasycone(28,44g)|142%|, w glowodany(218,78g)|88%|, w tym cukry(48,33g)|107%|, błonnik(21,12g)|132%|, sól(5,14g)|171%|

DATA: 2024-04-17 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kakao - 155g , 99,45kcal, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (5g, 22,95kcal), Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z twaro kiem, miodem i bananem - 220g , 512,38kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (44g, 26,89kcal), Bułki i rogale ma lane (44g, 145,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb chrupki (17,6g, 63,71kcal, **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**), Miód pszczeli (17,6g, 56,14kcal), Rodzynki, suszone (8,8g, 25,17kcal), Ser twarogowy chudy (70,4g, 67,58kcal, **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: 757,33kcal, białko(32,41g), tłuszcz(24,8g), tłuszcz nasycone(8,49g), w glowodany(103,04g), w tym cukry(26,45g), błonnik(3,66g), sól(1,1g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Galaretka z owocami - 150g , 71,67kcal**

Skład: Banan (64,86g, 39,64kcal), Galaretka (20,27g, 10,14kcal), Mandarynki (64,86g, 21,89kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 71,67kcal, białko(1g), tłuszcz(0,22g), tłuszcz nasycone(0,06g), w glowodany(17,24g), w tym cukry(14,51g), błonnik(1,62g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami - 350g , 103,61kcal, Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (65,73g, 20,7kcal), Cukier (1,31g, 5,23kcal), Czosnek (0,33g, 0,44kcal), Ko ci, wywar (164,32g, 8,22kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (39,44g, 13,02kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (78,87g, 56kcal),

Potrawa: **Jajko sadzone, ziemniaki, fasolka szparagowa - 350g , 351,42kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (73,84g, 89,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (1,48g, 0,45kcal), Marchew z groszkiem, mro ona (73,84g, 34,7kcal), Masło ekstra (1,48g, 11,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (3,69g, 12,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (7,38g, 66,42kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,69g, 4,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (184,6g, 131,07kcal),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 464,43kcal, białko(18,86g), tłuszcze(16,04g), tłuszcze nasycone(3,63g), w glowodany(65,87g), w tym cukry(12,98g), błonnik(10,01g), sól(0,62g)

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 ywacza: 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 serkiem kanapkowym, warzywami** - 220g , 476,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb chrupki (26,4g, 95,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (44g, 111,32kcal, **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**), Ogórek (26,4g, 2,66kcal), Pomidor (26,4g, 4,82kcal), Rzodkiewka (26,4g, 2,99kcal), Serek kanapkowy do smarowania (52,8g, 131,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 476,08kcal, białko(9,54g), tłuszcze(28,94g), tłuszcze nasycone(12,02g), w glowodany(47,27g), w tym cukry(3,99g), błonnik(5,22g), sól(1,11g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1911,96kcal|106%|, białko(63,46g)|94%|, tłuszcze(73,33g)|92%|, tłuszcze nasycone(26,52g)|133%|, w glowodany(259,33g)|105%|, w tym cukry(65,64g)|146%|, błonnik(21,94g)|137%|, sól(2,83g)|94%|

DATA: 2024-04-18 (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 i warzywami** - 200g , 381,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (27,27g, 81,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (45,45g, 107,26kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,18g, 131,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (27,27g, 2,75kcal), Pomidor (27,27g, 4,97kcal), Szynka parzona (54,55g, 54kcal, **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 ywczne, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witaminami i elazem (20g, 74,6kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 532,82kcal, białko(22,26g), tłuszcze(21,93g), tłuszcze nasycone(6,42g), w glowodany(64,49g), w tym cukry(10,55g), błonnik(5,31g), sól(2,84g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

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

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

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

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

Potrawa: **Kotlet mielony drobiowy** - 130g , 220,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (7,88g, 28,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Bułki pszenne zwykłe (7,88g, 21,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Cebula (7,88g, 2,29kcal), Filet z kurczaka (78,79g, 77,21kcal), Jaja kurze całe (15,76g, 19,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (3,94g, 1,21kcal), Olej rzepakowy (7,88g, 70,92kcal),

Potrawa: **Mizeria** - 150g , 45,1kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (58,54g, 35,12kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (3,66g, 1,12kcal), Ogórek (87,8g, 8,85kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ry em** - 300g , 112,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (24,52g, 23,78kcal), Ko ci, wywar (204,36g, 10,22kcal), Pietruszka, li cie (1,63g, 0,8kcal), Ry biały (16,35g, 56,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,09g, 5,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (49,05g, 16,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 530,13kcal, białko(33g), tłuszcze(13,18g), tłuszcze nasycone(2,14g), w glowodany(73,51g), w tym cukry(12,56g), błonnik(7,71g), sól(0,7g)

Techniki sporz dzania: G, S

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

Potrawa: **Nektarynka** - 180g , 81,9kcal

Skład: Nektarynka (180g, 81,9kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 81,9kcal, białko(1,48g), tłuszcze(0,32g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(19,33g), w tym cukry(14,74g), błonnik(1,96g), 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** - 200g , 463,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**



Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (69,57g, 176,01kcal, **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 (17,39g, 125,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (26,09g, 7,1kcal), Pas ztet sojowy (60,87g, 150,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pomidor (26,09g, 4,76kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 463,94kcal, białko(9,53g), tłuszcze(30,6g), tłuszcze nasycone(3,62g), w glowodany(40,23g), w tym cukry(2,77g), błonnik(5,2g), sól(0,8g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1770,79kcal|98%|, białko(67,82g)|100%|, tłuszcze(75,33g)|94%|, tłuszcze nasycone(17,88g)|89%|, w glowodany(215,56g)|87%|, w tym cukry(49,32g)|110%|, błonnik(20,19g)|126%|, sól(4,49g)|150%|

DATA: 2024-04-19 (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** - 200g , 467,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (44,44g, 143,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (26,67g, 69,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Kiełki (4,44g, 1,91kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,78g, 128,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Pomidor (53,33g, 9,73kcal), Sałata (17,78g, 2,13kcal), Ser, edamski tłusty (35,56g, 111,3kcal, **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 ywcze, 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 ywacza: 620,72kcal, białko(23,77g), tłuszcze(28,7g), tłuszcze nasycone(10,85g), w glowodany(68,27g), w tym cukry(12,15g), błonnik(3,48g), sól(2g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 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 cukinia** - 250g , 235,17kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukinia (105,63g, 15,62kcal), Olej rzepakowy (3,52g, 31,68kcal), Papryka czerwona (42,25g, 11,49kcal), Ser, gouda tłusty (14,08g, 44,49kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Soczewica czerwona, nasiona suche (14,08g, 48,01kcal), Wieprzowina, szynka surowa (70,42g, 83,83kcal),

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** - 50g , 84,01kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Czosnek (3,85g, 5,09kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (38,46g, 23,08kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (7,69g, 55,83kcal),

Potrawa: **Zupa kalarepowa z ziemniakami** - 350g , 96,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalarepa (45,65g, 10,39kcal), Ko ci, wywar (190,22g, 9,51kcal), M ka pszenna, typ 500 (3,8g, 13,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (3,8g, 5,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (45,65g, 15,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (60,87g, 43,22kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 650,67kcal, białko(38g), tłuszcze(18,63g), tłuszcze nasycone(4,88g), w glowodany(84,58g), w tym cukry(10,92g), błonnik(10,03g), sól(0,79g)

Techniki sporz dzania: D, G, P

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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** - 220g , 460,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (26,94g, 80,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Chleb pszenny (44,9g, 117,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,96g, 129,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (53,88g, 9,83kcal), led w sosie pomidorowym (76,33g, 122,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 460,47kcal, białko(17,83g), tłuszcze(23,69g), tłuszcze nasycone(5,36g), w glowodany(45,33g), w tym cukry(4,17g), błonnik(2,39g), sól(1,96g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1963,29kcal|109%|, białko(82,39g)|122%|, tłuszcze(75,32g)|94%|, tłuszcze nasycone(23,91g)|120%|, w glowodany(243,83g)|99%|, w tym cukry(63,86g)|142%|, błonnik(17,18g)|107%|, sól(4,86g)|162%|

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