

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 17.04.2024
godz.: 20:53:16

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-04-20 do 2024-04-26
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-04-20 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Posiłek: 1. niadanie	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: Kanapki z serem 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 ywcz: 506,85kcal, białko(21,49g), tłuszcz(26,36g), tłuszcz 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: Krem brokułowy z groszkiem ptys iowym - 350g , 101,86kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (64,37g, 14,81kcal), Groszek ptysiowy (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), Ziemiaki, gotowane w wodzie (24,14g, 17,14kcal),	
Potrawa: Lemoniada - 225g , 20,91kcal Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),	
Potrawa: Zapiekanki z serem, szynk i pieczarkami - 220g , 500,63kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki pszenne zwykłe (67,69g, 186,82kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Cebula (8,46g, 2,46kcal), Ketchup (16,92g, 16,75kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,92g, 122,33kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Pieczarka uprawna, wie a (42,31g, 9,79kcal), Ser, gouda tłusty (42,31g, 133,7kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Szynka wieprzowa, gotowana (25,38g, 28,75kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 623,41kcal, białko(30,6g), tłuszcz(28,91g), tłuszcz nasycone(10,58g), w glowodany(63,21g), w tym cukry(7,39g), błonnik(6,17g), sól(2,81g) Techniki sporz dzania: G, P, S	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Ciastka zbo owe - 50g , 217,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: Ciastka zbo owe (50g, 217,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 217,5kcal, białko(3,9g), tłuszcz(7g), tłuszcz nasycone(0,75g), w glowodany(33g), w tym cukry(10g), błonnik(3,4g), sól(0,49g) Techniki sporz dzania: P	
Posiłek: 5. Kolacja	

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

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

Potrawa: **Parówki na ciepło** - 220g , 584,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca 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,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (30g, 77,1kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Musztarda (20g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Parówka drobiowa (80g, 148,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 584,8kcal, białko(21,2g), tłuszcze(29,73g), tłuszcze nasycone(7,51g), w glowodany(60,72g), w tym cukry(5,82g), błonnik(1,97g), sól(3,48g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1932,56kcal, białko(77,19g), tłuszcze(91,99g), tłuszcze nasycone(27,7g), w glowodany(204,45g), w tym cukry(26,08g), błonnik(14,23g), sól(8,75g)

DATA: 2024-04-21 (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 serkiem mietankowym, szynk i warzywami** - 240g , 522,24kcal, **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**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Serek mietankowy z plastrach (40g, 128,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka parzona (30g, 29,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 522,24kcal, białko(16,8g), tłuszcze(30,94g), tłuszcze nasycone(12,58g), w glowodany(46,81g), w tym cukry(4,54g), błonnik(4,74g), sól(2,03g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Kotlet schabowy, ziemniaki** - 440g , 642,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (120g, 154,8kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

Potrawa: **Marchewka z groszkiem na g sto** - 130g , 111,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew z groszkiem, mro ona (120g, 56,4kcal), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszen na, typ 500 (5g, 17,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 763,51kcal, białko(41,28g), tłuszcze(32,08g), tłuszcze nasycone(6,87g), w glowodany(82,66g), w tym cukry(8,25g), błonnik(10,63g), sól(0,69g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Koktajl bananowy** - 300g , 147,17kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (150g, 91,67kcal), Ma lanka spo ywcz, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 147,17kcal, białko(5,9g), tłuszcze(1,04g), tłuszcze nasycone(0,63g), w glowodany(29,27g), w tym cukry(25,2g), błonnik(1,61g), sól(0,23g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami** - 300g , 545,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (36g, 107,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (60g, 157,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (24g, 173,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (36g, 9,79kcal), Pomidor (72g, 13,13kcal), Szynka delikatowa z kurczaka (72g, 85,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 545,94kcal, białko(22,65g), tłuszcze(25,79g), tłuszcze nasycone(6,12g), w glowodany(57,91g), w tym cukry(4,42g), błonnik(3,71g), sól(2,58g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1978,86kcal, białko(86,62g), tłuszcze(89,85g), tłuszcze nasycone(26,2g), w glowodany(216,64g), w tym cukry(42,41g), błonnik(20,67g), sól(5,52g)

DATA: 2024-04-22 (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 pol dwic z warzywami** - 190g , 418,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (46,34g, 149,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb ps zenny (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),

Potrawa: **Kawa zbo owa z mlekiem** - 170g , 76,9kcal, **Mleko i produkty poc hodne**

Skład: Kawa, napar bez cukru (20g, 0,4kcal), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty poc hodne**),

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: 639,48kcal, białko(24,49g), tłuszcze(26,02g), tłuszcze nasycone(8,69g), w glowodany(79,69g), w tym cukry(18,2g), błonnik(2,87g), sól(2,68g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Słomka ptysiowa** - 30g , 150,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Słomka ptysiowa (30g, 150,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 150,9kcal, białko(3,9g), tłuszcze(8,4g), tłuszcze nasycone(3,3g), w glowodany(15g), w tym cukry(3,3g), błonnik(0,81g), sól(0,2g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Filet z kurczaka w przyprawie gyros, ziemniaki pieczone** - 300g , 347,42kcal

Skład: Filet z kurczaka (92,31g, 90,46kcal), Olej rzepakowy (15,38g, 138,42kcal), Ziemniaki, rednio (192,31g, 118,5kcal),

Potrawa: **Lemoniada** - 225g , 20,91kcal

Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),

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

Potrawa: **Zupa neapolita ska z makaronem** - 300g , 156,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (223,88g, 11,19kcal), Makaron dwujajeczny (17,91g, 67,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (17,91g, 53,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,48g, 6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (53,73g, 17,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 591,77kcal, białko(32,16g), tłuszcze(28,23g), tłuszcze nasycone(4,79g), w glowodany(55,19g), w tym cukry(6,79g), błonnik(6,53g), sól(0,97g)

Techniki sporz dzenia: G, P, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Arbuz** - 250g , 46,8kcal

Skład: Arbuz (250g, 46,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 46,8kcal, białko(0,78g), tłuszcze(0,13g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(10,93g), w tym cukry(9,88g), błonnik(0,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 210g , 448,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (27,39g, 81,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (45,65g, 107,73kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,26g, 132,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (27,39g, 2,76kcal), Pomidor (54,78g, 9,99kcal), Ser, edamski tłusty (36,52g, 114,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 448,46kcal, białko(16,72g), tłuszcze(25,31g), tłuszcze nasycone(8,91g), w glowodany(40,94g), w tym cukry(2,58g), błonnik(4,33g), sól(1,45g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1877,41kcal, białko(78,04g), tłuszcze(88,08g), tłuszcze nasycone(25,69g), w glowodany(201,75g), w tym cukry(40,74g), błonnik(14,94g), sól(5,3g)

DATA: 2024-04-23 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami** - 220g , 506,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (44g, 142,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb chrupki (26,4g, 95,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu 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,Nasiona sezamu 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,Nasiona sezamu 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 ywcz: 659,18kcal, białko(17,97g), tłuszcze(32,63g), tłuszcze nasycone(14,24g), w glowodany(76,89g), w tym cukry(11,25g), błonnik(3,78g), sól(1,56g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Ciastka zbo owe** - 30g , 130,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzec hy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Ciastka zbo owe (30g, 130,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzec hy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 130,5kcal, białko(2,34g), tłuszcze(4,2g), tłuszcze nasycone(0,45g), w glowodany(19,8g), w tym cukry(6g), błonnik(2,04g), sól(0,29g)

Techniki sporz dzania: P

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Makaron z pulpecikami w sosie pomidorowym z marchewk , kompot** - 220g , 421,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Cebula (15,71g, 4,56kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (15,71g, 15,24kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (62,86g, 238,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Marchew, gotowana w wodzie (39,29g, 11,79kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (3,93g, 13,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (3,93g, 35,37kcal), Wieprzowina, łopatka (78,57g, 103,08kcal),

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 ywcz: 495,76kcal, białko(28,5g), tłuszcze(12,26g), tłuszcze nasycone(3,14g), w glowodany(71,85g), w tym cukry(9,48g), błonnik(8,43g), sól(0,42g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka hawajska** - 250g , 469,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ananas (16,13g, 4,61kcal), Chleb pszenny (40,32g, 105,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (16,13g, 19,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Kukurydza, konserwowa (16,13g, 17,58kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (16,13g, 117,1kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,13g, 116,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Seler korzeniowy (96,77g, 18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser, gouda tusty (16,13g, 50,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Szynka delikatesowa z kurczaka (16,13g, 19,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 469,21kcal, białko(14,67g), tłuszcze(32,53g), tłuszcze nasycone(6,88g), w glowodany(32,04g), w tym cukry(3,41g), błonnik(4,78g), sól(1,69g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1827,97kcal, białko(64,24g), tłuszcze(81,85g), tłuszcze nasycone(24,8g), w glowodany(218,35g), w tym cukry(44,66g), błonnik(20,31g), sól(3,96g)

DATA: 2024-04-24 (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** - 155g , 99,45kcal, **Mleko i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kanapki z such w dlin i warzywami** - 190g , 421,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (45,24g, 119,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (27,14g, 71,11kcal, **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), Papryka czerwona (27,14g, 7,38kcal), Szynka ywiecka sucha (45,24g, 89,12kcal),

Potrawa: **Zupa mleczna z kasz mann** - 170g , 146,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (20g, 70,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 667,41kcal, białko(32,48g), tłuszcze(26,95g), tłuszcze nasycone(9,17g), w glowodany(75,75g), w tym cukry(17,82g), błonnik(5,47g), sól(2,43g)

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 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 dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Fasolka po breto sku** - 350g , 460,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Boczek w dzonybez ko ci (21,85g, 56,81kcal), Cebula (7,28g, 2,11kcal), Czosnek (0,36g, 0,48kcal), Fasola biała, nasiona suche (43,7g, 137,66kcal), Kajzerki (36,42g, 109,26kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (43,7g, 98,81kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (21,85g, 21,19kcal), Ko ci, wywar (167,53g, 8,38kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (7,28g, 25,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Potrawa: **Lemoniada** - 225g , 20,91kcal

Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami** - 350g , 80,74kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (58,33g, 9,76kcal), Koper ogrodowy (3,65g, 1,12kcal), Koci wywar (182,29g, 9,11kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,65g, 4,89kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mroźna (43,75g, 14,44kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (58,33g, 41,41kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 561,66kcal, białko(33,05g), tłuszcze(15,49g), tłuszcze nasycone(2,98g), węglowodany(78,23g), w tym cukry(8,74g), błonnik(12,03g), sól(2,02g)

Techniki sporządzenia: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 73kcal, białko(0,58g), tłuszcze(0,58g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(17,66g), w tym cukry(14,16g), błonnik(2,92g), sól(0g)

Techniki sporządzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kiełbaski drobiowe na ciepło** - 200g , 562,84kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (27,91g, 73,12kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Kajzerki (46,51g, 139,53kcal), Ketchup (13,95g, 13,81kcal, **Zboża zawierające 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, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (18,6g, 30,69kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 562,84kcal, białko(21,87g), tłuszcze(30,93g), tłuszcze nasycone(8,57g), węglowodany(50,64g), w tym cukry(4,87g), błonnik(2,4g), sól(3,23g)

Techniki sporządzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2007,35kcal, białko(89,62g), tłuszcze(77,27g), tłuszcze nasycone(23,09g), węglowodany(248,18g), w tym cukry(53,29g), błonnik(24,26g), sól(7,68g)

DATA: 2024-04-25 (Czwartek)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat****Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywem** - 220g , 394,19kcal, **Zboża zawierające gluten, Jajęta i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (23,16g, 69,02kcal, **Zboża zawierające gluten, Jajęta i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (38,6g, 91,1kcal), Jajęta kurze całe (92,63g, 112,82kcal, **Zboża zawierające gluten, Jajęta i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,44g, 111,63kcal, **Zboża zawierające gluten, Jajęta i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (46,32g, 8,45kcal), Szczypiorek (3,86g, 1,2kcal),

Potrawa: **Zupa mleczna z makaronem** - 170g , 152,1kcal, **Zboża zawierające gluten, Jajęta i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Jajęta i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Jajęta i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 546,29kcal, białko(23,96g), tłuszcze(25,52g), tłuszcze nasycone(7,53g), węglowodany(57,44g), w tym cukry(9,37g), błonnik(4,18g), sól(1,22g)

Techniki sporządzenia: G, PAR

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem** - 450g , 155,34kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (80g, 25,2kcal), Cukier (1,6g, 6,38kcal), Czosnek (0,4g, 0,53kcal), Jaja kurze całe (24g, 29,23kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (200g, 10kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (48g, 15,84kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (96g, 68,16kcal),

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

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

Potrawa: **Nale niki z d emem i owocami** - 350g , 456,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukier (4,22g, 16,84kcal), D em truskawkowy, niskosłodzony (50,6g, 77,42kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jagody (42,17g, 21,51kcal), Jaja kurze całe (16,87g, 20,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (67,47g, 234,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywczę, 2% tłuszczu (84,34g, 43,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Truskawki (42,17g, 13,36kcal), Winogrona (42,17g, 29,34kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 620,88kcal, białko(21,78g), tłuszcze(6,91g), tłuszcze nasycone(2,39g), w glowodany(122,48g), w tym cukry(45,7g), błonnik(9,77g), sól(0,54g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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 szynk drobiow i warzywami** - 220g , 400,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (26,4g, 78,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (44g, 115,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,6g, 127,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (26,4g, 7,18kcal), Pomidor (52,8g, 9,63kcal), Szynka delikatesowa z kurczaka (52,8g, 62,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 400,36kcal, białko(16,67g), tłuszcze(18,91g), tłuszcze nasycone(4,48g), w glowodany(42,47g), w tym cukry(3,24g), błonnik(2,72g), sól(1,91g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1768,95kcal, białko(64,09g), tłuszcze(51,9g), tłuszcze nasycone(14,48g), w glowodany(272,45g), w tym cukry(99,3g), błonnik(22,37g), sól(3,83g)

DATA: 2024-04-26 (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 mozzarell i warzywami, herbata** - 200g , 451,69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (26,09g, 60,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Kajzerki (43,48g, 130,44kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,39g, 125,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mozzarella (52,17g, 124,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (52,17g, 9,52kcal), Sałata (8,7g, 1,04kcal),

Potrawa: **Zupa mleczna z ry em** - 170g , 145,5kcal, **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**), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 597,19kcal, białko(22,36g), tłuszcz(28,57g), tłuszcz nasycone(12,25g), w glowodany(64,67g), w tym cukry(10,05g), błonnik(3,67g), sól(1,46g)

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Lemoniada** - 225g , 20,91kcal

Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),

Potrawa: **Ryba panierowana** - 150g , 257,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (13,95g, 49,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Dorsz, wie y, filety bez skóry (104,65g, 72,21kcal), Jaja kurze całe (13,95g, 16,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (6,98g, 24,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10,47g, 94,23kcal),

Potrawa: **Surówka z kapusty, marchewki, jabłka, pora** - 120g , 89,66kcal

Skład: Jabłko (18,95g, 6,92kcal), Kapusta peki ska (63,16g, 7,98kcal), Kukurydza, konserwowa (12,63g, 13,77kcal), Marchew (12,63g, 3,08kcal), Olej rzepakowy (6,32g, 56,88kcal), Por (6,32g, 1,06kcal),

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: 622,99kcal, białko(31,78g), tłuszcz(20,32g), tłuszcz nasycone(2,09g), w glowodany(82,47g), w tym cukry(10,72g), błonnik(9,08g), sól(0,86g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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 ywcz: 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 dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami** - 200g , 470,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25g, 74,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (41,67g, 109,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,67g, 120,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (50g, 12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet podlaski z kurczaka (66,67g, 154,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 470,17kcal, białko(10,97g), tłuszcze(29,13g), tłuszcze nasycone(6,3g), w glowodany(42,04g), w tym cukry(3,08g), błonnik(1,81g), sól(2,35g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1872,35kcal, białko(71,12g), tłuszcze(80,67g), tłuszcze nasycone(21,96g), w glowodany(222,08g), w tym cukry(50,7g), błonnik(16,4g), sól(4,84g)

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