

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 24.04.2024
godz.: 18:43:00

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-04-27 do 2024-05-03
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-04-27 (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 w dlin , serem i warzywami - 220g , 508,46kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: 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), Ogórki, konserwowe (30g, 7,2kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pieczywo tostowe, grahamowe (80g, 222,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (30g, 5,47kcal), Ser, gouda tusty (30g, 94,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Szynka wieprzowa, gotowana (30g, 33,98kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 508,46kcal, białko(20,79g), tłuszcze(27,5g), tłuszcze nasycone(8,69g), w glowodany(46,3g), w tym cukry(2,4g), błonnik(3,05g), sól(2,68g) Techniki sporz dzenia: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Hot-dog z parówk i warzywami - 260g , 460,61kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułeczki do hot dogów (80g, 276kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Cebula (20g, 5,81kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, 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), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Parówka drobiowa (60g, 111,6kcal),	
Potrawa: Lemoniada - 230g , 21,37kcal Skład: Cytryna (20,44g, 5,07kcal), Miód pszczeli (5,11g, 16,3kcal), Woda (204,44g, 0kcal),	
Potrawa: Zupa grysikowa - 335g , 105,15kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne Skład: Kasza manna (20g, 70,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Pietruszka, li cie (5g, 2,45kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 587,13kcal, białko(25,62g), tłuszcze(15,91g), tłuszcze nasycone(4,23g), w glowodany(88,07g), w tym cukry(15,68g), błonnik(5,9g), sól(3,61g) Techniki sporz dzenia: G, P	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Arbuz - 250g , 46,8kcal Skład: Arbuz (250g, 46,8kcal),	
Potrawa: Mandarynki - 100g , 33,75kcal Skład: Mandarynki (100g, 33,75kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 80,55kcal, białko(1,23g), tłuszcze(0,28g), tłuszcze nasycone(0,02g), w glowodany(19,33g), w tym cukry(16,78g), błonnik(1,83g), sól(0g) Techniki sporz dzenia:	
Posiłek: 5. Kolacja	

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem fromage i warzywami** - 250g , 647,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (37,5g, 111,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (62,5g, 163,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (25g, 180,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (37,5g, 10,2kcal), Pomidor (37,5g, 6,84kcal), Serek fromage (50g, 174kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 647,29kcal, białko(15,51g), tłuszcze(38,71g), tłuszcze nasycone(10,01g), w glowodany(61,04g), w tym cukry(4,8g), błonnik(3,43g), sól(1,97g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1823,43kcal, białko(63,14g), tłuszcze(82,39g), tłuszcze nasycone(22,95g), w glowodany(214,74g), w tym cukry(39,65g), błonnik(14,21g), sól(8,26g)

DATA: **2024-04-28 (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** - 230g , 448,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (60g, 16,32kcal), Pol dwica z warzywami (60g, 58,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Sałata (10g, 1,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 448,52kcal, białko(13,83g), tłuszcze(21,83g), tłuszcze nasycone(5,49g), w glowodany(50,77g), w tym cukry(4,08g), błonnik(2,84g), sól(2,18g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kapusta biała zasma ana** - 175g , 98,53kcal

Skład: Boczek w dzony bez ko ci (20g, 52kcal), Kapusta biała, mro ona (150g, 45kcal), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal),

Potrawa: **Kluski lskie** - 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 makaronem** - 336g , 127,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Makaron dwujajeczny (25g, 94,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (1g, 0,49kcal), 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: 864,34kcal, białko(50,68g), tłuszcze(19,32g), tłuszcze nasycone(3,98g), w glowodany(127,24g), w tym cukry(11,77g), błonnik(11,09g), sól(1,16g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1942,7kcal, białko(81,02g), tłuszcze(77,56g), tłuszcze nasycone(14,15g), w glowodany(241,09g), w tym cukry(26,08g), błonnik(22,46g), sól(4,48g)

DATA: 2024-04-29 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z ja jkiem gotowanym i warzywami, herbata** - 220g , 489,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (43,14g, 139,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (25,88g, 67,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (69,02g, 84,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8,63g, 62,65kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,25g, 124,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (51,76g, 9,44kcal), Szczypiorek (4,31g, 1,34kcal),

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

Skład: Kawa, napar bez cukru (20g, 0,4kcal), Mleko spo ywca, 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 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: 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 dzenia: 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 ywcz: 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: **Leczo warzywne z dodatkiem kiełbasy, bułka** - 330g , 440,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (42,86g, 118,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Cebula (17,14g, 4,98kcal), Cukinia (68,57g, 10,14kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (85,71g, 193,79kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (12,86g, 12,47kcal), Olej rzepakowy (8,57g, 77,13kcal), Papryka czerwona (68,57g, 18,65kcal), Pomidor (25,71g, 4,69kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa pieczarkowa z makaronem** - 320g , 105,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (206,72g, 10,34kcal), Makaron dwujajeczny (16,54g, 62,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wie a (41,34g, 9,57kcal), Pietruszka, li cie (1,65g, 0,81kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,13g, 5,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (49,61g, 16,37kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 566,21kcal, białko(29,04g), tłuszcze(25,72g), tłuszcze nasycone(5,56g), w glowodany(57,81g), w tym cukry(10,72g), błonnik(6,67g), sól(1,96g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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: 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**), Sznka kanapkowa (30g, 28,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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 dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1974,89kcal, białko(71,69g), tłuszcze(96,24g), tłuszcze nasycone(28,64g), w glowodany(213,5g), w tym cukry(59g), błonnik(16,64g), sól(5,88g)

DATA: 2024-04-30 (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 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 plasterkami (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 ywcz: 649,77kcal, białko(19,76g), tłuszcze(35,14g), tłuszcze nasycone(16,08g), w glowodany(67,03g), w tym cukry(14,25g), błonnik(6,49g), sól(1,61g)

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 ywcz: 90kcal, białko(5,4g), tłuszcze(2,25g), tłuszcze nasycone(1,32g), w glowodany(12,3g), w tym cukry(8,25g), błonnik(0,45g), sól(0,18g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Gulasz wieprzowy z kasz** - 220g , 493,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (17,96g, 5,22kcal), Kasza j czmienna, perłowa (71,84g, 242,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (8,98g, 31,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (8,98g, 80,82kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,49g, 6,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (107,76g, 128,28kcal),

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

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

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

Skład: Dynia (64,37g, 12,75kcal), Groszek ptysowy (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: **Ogórek kiszony/ małosolny** - 100g , 12kcal

Skład: Ogórek kwaszony (100g, 12kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 614,77kcal, białko(34,6g), tłuszcze(19,34g), tłuszcze nasycone(4,35g), w glowodany(80,04g), w tym cukry(6,64g), błonnik(9,4g), sól(2,25g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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 past jajecz** - 220g , 458,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (24g, 71,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (40g, 102,8kcal), Jaja kurze całe (80g, 97,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8g, 58,08kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16g, 115,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (48g, 11,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (4g, 1,25kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 458,29kcal, białko(14,57g), tłuszcze(27,6g), tłuszcze nasycone(5,84g), w glowodany(39,03g), w tym cukry(3,25g), błonnik(1,95g), sól(1,59g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1878,94kcal, białko(75,02g), tłuszcze(84,55g), tłuszcze nasycone(27,63g), w glowodany(214,8g), w tym cukry(43,67g), błonnik(20,68g), sól(5,63g)

DATA: 2024-05-01 (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 ywcz, 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 rogalc 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 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: 757,33kcal, białko(32,41g), tłuszcze(24,8g), tłuszcze nasycone(8,49g), w glowodany(103,04g), w tym cukry(26,45g), błonnik(3,66g), sól(1,1g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami** - 350,5g , 89,9kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (39,6g, 12,47kcal), Cukier (1,58g, 6,3kcal), Czosnek (0,4g, 0,53kcal), Ko ci, wywar (198,02g, 9,9kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (47,53g, 15,68kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (63,37g, 44,99kcal),

Potrawa: **Fasolka szparagowa** - 135g , 112,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (10g, 35,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Fasolka szparagowa, gotowana w wodzie (120g, 39,6kcal), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Filet z kurczaka panierowany** - 120g , 225,51kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (13,33g, 47,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), 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),

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

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

Potrawa: **Ziemniaki z koperkiem** - 205g , 143,93kcal

Skład: Koper ogrodowy (4,02g, 1,23kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (200,98g, 142,7kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 593,04kcal, białko(33g), tłuszcze(14,21g), tłuszcze nasycone(3,73g), w glowodany(88,31g), w tym cukry(10,91g), błonnik(10,74g), sól(0,74g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 506,88kcal, białko(10,46g), tłuszcze(28,19g), tłuszcze nasycone(12,2g), w glowodany(55,68g), w tym cukry(3,72g), błonnik(2,4g), sól(1,39g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1945,64kcal, białko(77,11g), tłuszcze(67,48g), tłuszcze nasycone(24,5g), w glowodany(268,3g), w tym cukry(58,99g), błonnik(18,8g), sól(3,22g)

DATA: 2024-05-02 (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** - 220g , 419,9kcal, **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 (30g, 5,47kcal), Szynka parzona (60g, 59,4kcal, **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 ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witaminami i elazem (20g, 74,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 571kcal, białko(23,82g), tłuszcze(23,78g), tłuszcze nasycone(6,88g), w glowodany(68,53g), w tym cukry(10,73g), błonnik(5,71g), sól(3,04g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Pancakes z owocami** - 345g , 444,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (80g, 48,89kcal), Cukier (5g, 19,95kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (80g, 48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Młoka pszenna typ 500, z witaminami (80g, 277,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Truskawki (80g, 25,34kcal),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ryem** - 367g , 138,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal), Koci wywar (250g, 12,5kcal), Pietruszka, liście (2g, 0,98kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 591,62kcal, białko(22,77g), tłuszcze(6,14g), tłuszcze nasycone(2,31g), węglowodany(115,27g), w tym cukry(30,72g), błonnik(8,34g), sól(0,5g)

Techniki sporządzenia: G, P

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Nektarynka** - 150g , 68,25kcal

Skład: Nektarynka (150g, 68,25kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 68,25kcal, białko(1,23g), tłuszcze(0,27g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,11g), w tym cukry(12,29g), błonnik(1,64g), sól(0g)

Techniki sporządzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Zapiekanki z serem, szynką i pieczarkami** - 260g , 591,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (80g, 220,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Cebula (10g, 2,9kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wieprzowa (50g, 11,57kcal), Ser, gouda tłusty (50g, 158kcal, **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:

Wartość odżywcza: 591,66kcal, białko(28,88g), tłuszcze(30,25g), tłuszcze nasycone(11,28g), węglowodany(52,78g), w tym cukry(4,12g), błonnik(3,12g), sól(2,99g)

Techniki sporządzenia: G, P, S

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1822,53kcal, białko(76,7g), tłuszcze(60,44g), tłuszcze nasycone(20,46g), węglowodany(252,69g), w tym cukry(57,86g), błonnik(18,81g), sól(6,53g)

DATA: 2024-05-03 (Piątek)

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 żółtym i warzywami** - 190g , 472,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (45,24g, 146,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (27,14g, 71,11kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,1g, 130,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Pomidor (54,29g, 9,9kcal), Sałata (9,05g, 1,09kcal), Ser, edamski tłusty (36,19g, 113,27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

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

Skład: Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Płatki cynamonowe (20g, 77,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 626,03kcal, białko(23,8g), tłuszcz(29,01g), tłuszcz nasycone(11,01g), w glowodany(68,76g), w tym cukry(12,12g), błonnik(3,41g), sól(2,03g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Łoso pieczony z ry em curry i warzywami** - 300g , 503,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (100g, 37kcal), Łoso , wie y (125g, 161,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (8,33g, 74,97kcal), Ry biały (66,67g, 230,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa kalarepowa z ziemniakami** - 400g , 110,27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalarepa (52,17g, 11,88kcal), Ko ci, wywar (217,39g, 10,87kcal), M ka pszenna, typ 500 (4,35g, 15,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,35g, 5,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (52,17g, 17,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (69,57g, 49,39kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 634,78kcal, białko(29,49g), tłuszcz(20,92g), tłuszcz nasycone(3,43g), w glowodany(86,51g), w tym cukry(7,27g), błonnik(9,14g), sól(0,42g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 158,1kcal, białko(2,04g), tłuszcz(4,08g), tłuszcz 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 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 ywcz: 470,17kcal, białko(10,97g), tłuszcz(29,13g), tłuszcz nasycone(6,3g), w glowodany(42,04g), w tym cukry(3,08g), błonnik(1,81g), sól(2,35g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1889,07kcal, białko(66,3g), tłuszcz(83,14g), tłuszcz nasycone(23,46g), w glowodany(225,19g), w tym cukry(44,58g), błonnik(14,36g), sól(4,91g)