

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 29.03.2024
godz.: 15:04:03

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-03-30 do 2024-04-05
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-03-30 (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 serkiem kanapkowym, warzywami - 210g , 501,77kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb chrupki (20g, 72,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Chleb mieszanym, słonecznikowy (50g, 126,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (30g, 5,47kcal), Rzodkiewka (30g, 3,4kcal), Serek kanapkowydo smarowania (60g, 149,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 501,77kcal, białko(9,73g), tłuszcz(32,63g), tłuszcz nasycone(13,63g), w glowodany(45,2g), w tym cukry(4,19g), błonnik(5,22g), sól(1,18g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: Makaron z białym serem - 180g , 422,92kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Cukier (4,19g, 16,72kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (16,74g, 10,04kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Makaron dwujajeczny (66,98g, 253,18kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (8,37g, 62,61kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ser twarogowy chudy (83,72g, 80,37kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: urek z kiełbas , jajkiem i ziemniakami - 300g , 252,73kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Boczek w dzony bez ko ci (16,67g, 43,34kcal), Cebula (8,33g, 2,42kcal), Jaja kurze całe (25g, 30,45kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (25g, 56,53kcal), mietana, 12% tłuszczu (8,33g, 11,16kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (50g, 16,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Zakwas na ur (66,67g, 21,33kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Ziemniaki, gotowane w wodzie (100g, 71kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 685,04kcal, białko(39,78g), tłuszcz(21g), tłuszcz nasycone(8,01g), w glowodany(86,13g), w tym cukry(12,82g), błonnik(5,78g), sól(1,44g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Babka piaskowa - 50g , 169,5kcal Skład: Babka biszkoptowa (50g, 169,5kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 169,5kcal, białko(4,25g), tłuszcz(2,1g), tłuszcz nasycone(0,64g), w glowodany(33,55g), w tym cukry(18,7g), błonnik(0,4g), sól(0,07g) Techniki sporz dzania:	
Posiłek: 5. Kolacja	

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

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 230g , 462,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (47,92g, 142,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb graham (47,92g, 111,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (19,17g, 138,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (47,92g, 11,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica z warzywami (57,5g, 56,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (9,58g, 1,15kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 462,01kcal, białko(14,36g), tłuszcze(21,14g), tłuszcze nasycone(5,28g), w glowodany(55,84g), w tym cukry(3,77g), błonnik(4,13g), sól(2,75g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1818,33kcal|101%|, białko(68,11g)|101%|, tłuszcze(76,87g)|96%|, tłuszcze nasycone(27,55g)|138%|, w glowodany(220,73g)|89%|, w tym cukry(39,48g)|88%|, błonnik(15,52g)|97%|, sól(5,44g)|181%|

DATA: 2024-03-31 (Niedziela)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **niadanie wielkanocne** - 270g , 449,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25,31g, 75,42kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Buraki, gotowane w wodzie (42,19g, 15,61kcal), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (42,19g, 99,57kcal), Chrzan (16,88g, 7,52kcal), Jaja kurze całe (50,63g, 61,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Kielbaski bawarskie (25,31g, 62,11kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,88g, 122,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Rzodkiewka (42,19g, 4,78kcal), Sałata (8,44g, 1,01kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 449,7kcal, białko(17,54g), tłuszcze(24,75g), tłuszcze nasycone(6,69g), w glowodany(42,26g), w tym cukry(4,53g), błonnik(5,63g), sól(1,42g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kluski I skie** - 250g , 289,73kcal, **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (15,63g, 19,04kcal, **Jaja i produkty pochodne**), Skrobia ziemniaczana (39,06g, 132,02kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (195,31g, 138,67kcal),

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

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

Potrawa: **Pol dwiczka wieprzowa w sosie** - 120g , 239,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (7,06g, 24,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (7,06g, 63,54kcal), Pol dwiczka wieprzowa (105,88g, 151,41kcal),

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 z czerwonej kapusty** - 120g , 70,81kcal

Skład: Cebula (12g, 3,48kcal), Cukier (3g, 11,97kcal), Jabłko (30g, 10,95kcal), Kapusta czerwona (72g, 17,41kcal), Olej rzepakowy (3g, 27kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 723,04kcal, białko(41,66g), tłuszcze(16,45g), tłuszcze nasycone(2,59g), w glowodany(104,12g), w tym cukry(13,25g), błonnik(8,33g), sól(0,36g)

Techniki sporz dzenia: D, G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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**),

Potrawa: **Ciasto dro d owe - 30g , 87,3kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ciasto dro d owe (30g, 87,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 217,8kcal, białko(4,65g), tłuszcze(6,6g), tłuszcze nasycone(1,51g), w glowodany(34,11g), w tym cukry(8,55g), błonnik(2,49g), sól(0,4g)

Techniki sporz dzenia: P

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Frankfuterki na ciepło - 120g , 351,88kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (21,18g, 63,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb ps zenny (35,29g, 92,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Frankfuterki (21,18g, 56,97kcal), Ketchup (14,12g, 13,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (14,12g, 102,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (14,12g, 23,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Sałatka jarzynowa - 220g , 207,03kcal, Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (16g, 11,68kcal), Jaja kurze całe (24g, 29,23kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (12g, 87,12kcal), Marchew (32g, 7,81kcal), Ogórek kwaszony (16g, 1,92kcal), Pietruszka, korze (16g, 5,57kcal), Pietruszka, li cie (8g, 3,92kcal), Seler korzeniowy (16g, 2,98kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 558,91kcal, białko(15,42g), tłuszcze(30,65g), tłuszcze nasycone(6,42g), w glowodany(59,21g), w tym cukry(7,6g), błonnik(6,3g), sól(1,99g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1949,45kcal|108%|, białko(79,27g)|117%|, tłuszcze(78,45g)|98%|, tłuszcze nasycone(17,21g)|86%|, w glowodany(239,7g)|97%|, w tym cukry(33,93g)|75%|, błonnik(22,75g)|142%|, sól(4,16g)|139%|

DATA: 2024-04-01 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **niadanie wielkanocne - 270g , 610,72kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (50g, 118kcal), Jaja kurze całe (30g, 36,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pasztet wieprzowy, pieczony (30g, 116,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Szynka wieprzowa, gotowana (30g, 33,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 610,72kcal, białko(22,37g), tłuszcze(38,66g), tłuszcze nasycone(9,33g), w glowodany(46,01g), w tym cukry(1,96g), błonnik(4,9g), sól(2,03g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Indyk duszony z ziemniakami i warzywami** - 420g , 396,04kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (49,41g, 16,31kcal), Filet z indyka (98,82g, 83,01kcal), Marchew, gotowana w wodzie (49,41g, 14,82kcal), Masło ekstra (8,24g, 61,64kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (8,24g, 74,16kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (205,88g, 146,17kcal),

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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 519,09kcal, białko(11,84g), tłuszcze(16,93g), tłuszcze nasycone(5,48g), w glowodany(64,91g), w tym cukry(8,67g), błonnik(8,85g), sól(0,35g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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,Orzechy,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,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Potrawa: **Ciasto dro d owe** - 30g , 87,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ciasto dro d owe (30g, 87,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 217,8kcal, białko(4,65g), tłuszcze(6,6g), tłuszcze nasycone(1,51g), w glowodany(34,11g), w tym cukry(8,55g), błonnik(2,49g), sól(0,4g)

Techniki sporz dzania: P

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Herbata** - 180g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (180g, 0kcal),

Potrawa: **Kiełbaski drobiowe na ciepło** - 215g , 605,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kajzerki (50g, 150kcal), Ketchup (15g, 14,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbaski z piersi kurczaka (80g, 184kcal), Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (20g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Salatka jarzynowa** - 220g , 207,03kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (16g, 11,68kcal), Jaja kurcze całe (24g, 29,23kcal, **Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (12g, 87,12kcal), Marchew (32g, 7,81kcal), Ogórek kwaszony (16g, 1,92kcal), Pietruszka, korze (16g, 5,57kcal), Pietruszka, li cie (8g, 3,92kcal), Seler korzeniowy (16g, 2,98kcal, **Jaja i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 812,08kcal, białko(29,63g), tłuszcze(45,05g), tłuszcze nasycone(10,54g), w glowodany(75,57g), w tym cukry(8,92g), błonnik(6,85g), sól(4,11g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2159,69kcal|120%|, białko(68,49g)|101%|, tłuszcze(107,24g)|134%|, tłuszcze nasycone(26,85g)|134%|, w glowodany(220,6g)|89%|, w tym cukry(28,1g)|62%|, błonnik(23,1g)|144%|, sól(6,89g)|230%|

DATA: 2024-04-02 (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 topionym i warzywami** - 180g , 433,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszan, słonecznikowy (68,57g, 173,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,14g, 123,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (25,71g, 2,59kcal), Pomidor (25,71g, 4,69kcal), Ser topiony, edamski (42,86g, 129,01kcal, **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 ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 586,01kcal, białko(18,8g), tłuszcze(32,88g), tłuszcze nasycone(12,49g), w glowodany(56,87g), w tym cukry(9,96g), błonnik(6,16g), sól(1,86g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Leczo warzywne z dodatkiem kiełbasy, bułka** - 300g , 400,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (38,96g, 107,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Cebula (15,58g, 4,52kcal), Cukinia (62,34g, 9,22kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (77,92g, 176,18kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (11,69g, 11,34kcal), Olej rzepakowy (7,79g, 70,11kcal), Papryka czerwona (62,34g, 16,96kcal), Pomidor (23,38g, 4,26kcal),

Potrawa: **Zupa koperkowa z ry em** - 300g , 96,58kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (8,7g, 2,67kcal), Ko ci, wywar (217,39g, 10,87kcal), Ry biały (17,39g, 60kcal, **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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 506,13kcal, białko(25g), tłuszcze(23,12g), tłuszcze nasycone(5,04g), w glowodany(52,53g), w tym cukry(10,94g), błonnik(6,4g), sól(1,81g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Koktajl egzotyczny** - 200g , 99,81kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ananas (66,67g, 19,07kcal), Banan (66,67g, 40,74kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (66,67g, 40kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 99,81kcal, białko(3,36g), tłuszcze(1,53g), tłuszcze nasycone(0,85g), w glowodany(18,72g), w tym cukry(14,79g), błonnik(1,13g), sól(0,11g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),
Potrawa: Kanapki z pasztetem i warzywami - 240g , 564,2kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Chleb pszenny (50g, 131kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pasztet podlaski z kurczaka (80g, 184,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 564,2kcal, białko(13,12g), tłuszcze(34,96g), tłuszcze nasycone(7,56g), w glowodany(50,45g), w tym cukry(3,7g), błonnik(2,17g), sól(2,8g) Techniki sporz dzania: G
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 1756,15kcal 98% , białko(60,28g) 89% , tłuszcze(92,49g) 116% , tłuszcze nasycone(25,94g) 130% , w glowodany(178,58g) 72% , w tym cukry(39,38g) 88% , błonnik(15,86g) 99% , sól(6,58g) 219%

DATA: 2024-04-03 (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 - 160g , 386,04kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki grahamki (42,11g, 111,59kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Chleb pszenny (25,26g, 66,18kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,84g, 121,75kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (25,26g, 2,55kcal), Sałata (8,42g, 1,01kcal), Szynka ywiecka sucha (42,11g, 82,96kcal),	
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 ywacza: 636,59kcal, białko(30,52g), tłuszcze(25,74g), tłuszcze nasycone(8,88g), w glowodany(72,91g), w tym cukry(18,06g), błonnik(5,62g), sól(2,87g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 2. II niadanie	
Potrawa: Chałka dro d owa z masłem - 60g , 229,6kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Chałki zdobne (53,33g, 179,72kcal), Masło ekstra (6,67g, 49,89kcal, Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 229,6kcal, białko(4,63g), tłuszcze(9,23g), tłuszcze nasycone(4,59g), w glowodany(32,47g), w tym cukry(5,27g), błonnik(0,96g), sól(0,37g) Techniki sporz dzania:	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: Spagetti z mi sem mielonym - 200g , 404,66kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne	

Skład: Cebula (15,38g, 4,47kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (23,08g, 22,39kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (61,54g, 233,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Mieszanka owocowa, mro ona (19,23g, 9,04kcal), Olej rzepakowy (3,85g, 34,65kcal), Wieprzowina, łopątka (76,92g, 100,92kcal),

Potrawa: **Zupa brokułowa z ziemniakami** - 400g , 93,72kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (66,67g, 12,61kcal), Koper ogrodowy (4,17g, 1,28kcal), Ko ci, wywar (208,33g, 10,42kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,17g, 5,59kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (50g, 16,5kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (66,67g, 47,34kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczza: 507,78kcal, białko(28,6g), tłuszcz(12,16g), tłuszcz nasycone(3,1g), w glowodany(74,81g), w tym cukry(10,24g), błonnik(7,98g), sól(0,39g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **liwki** - 150g , 69,09kcal

Skład: liwki (150g, 69,09kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczza: 69,09kcal, białko(0,84g), tłuszcz(0,42g), tłuszcz nasycone(0,06g), w glowodany(16,5g), w tym cukry(12,41g), błonnik(2,25g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Parówki na ciepło** - 180g , 478,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (40,91g, 132,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (24,55g, 63,09kcal), Keczup (16,36g, 16,2kcal, **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 (16,36g, 118,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Musztarda (16,36g, 26,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Parówka drobiowa (65,45g, 121,74kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczza: 478,47kcal, białko(17,39g), tłuszcz(24,32g), tłuszcz nasycone(6,15g), w glowodany(49,68g), w tym cukry(4,76g), błonnik(1,61g), sól(2,86g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1921,53kcal|107%|, białko(81,98g)|121%|, tłuszcz(71,87g)|90%|, tłuszcz nasycone(22,78g)|114%|, w glowodany(246,37g)|100%|, w tym cukry(50,73g)|113%|, błonnik(18,43g)|115%|, sól(6,49g)|216%|

DATA: 2024-04-04 (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** - 180g , 425,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (40g, 129,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszeny (24g, 62,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (96g, 116,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), 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**), Szczypiorek (4g, 1,25kcal),

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 ywczze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 572,83kcal, białko(23,71g), tłuszcze(25,65g), tłuszcze nasycone(7,72g), w glowodany(63,63g), w tym cukry(7,93g), błonnik(1,24g), sól(1,49g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

Posiłek: 2. II niadanie

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz ukrai ski z ziemniakami** - 400g , 96,27kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Barszcz ukrai ski, mro ony(53,33g, 17,07kcal), Ko ci, wywar (222,22g, 11,11kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (53,33g, 17,6kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (71,11g, 50,49kcal),

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

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

Potrawa: **Kurczak duszony z ry em curry i warzywami** - 310g , 518,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Mieszanka warzywna z przyprawami, mro ona (103,33g, 42,37kcal), Mi so z ud kurczaka, bez skóry (129,17g, 161,46kcal), Olej rzepakowy (8,61g, 77,49kcal), Ry biały (68,89g, 237,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 624,66kcal, białko(35,5g), tłuszcze(17,55g), tłuszcze nasycone(2,71g), w glowodany(85,53g), w tym cukry(8,66g), błonnik(8,67g), sól(0,62g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Mleczna kanapka** - 28g , 118,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**

Skład: Mleczna kanapka (28g, 118,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 118,16kcal, białko(2,21g), tłuszcze(7,81g), tłuszcze nasycone(4,65g), w glowodany(9,52g), w tym cukry(8,26g), błonnik(0g), sól(0,17g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem fromage i warzywami** - 200g , 517,83kcal, **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**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Serek fromage (40g, 139,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 517,83kcal, białko(12,45g), tłuszcze(30,97g), tłuszcze nasycone(8,01g), w glowodany(48,84g), w tym cukry(3,84g), błonnik(2,75g), sól(1,59g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1906,82kcal|106%|, białko(74,63g)|111%|, tłuszcze(82,2g)|103%|, tłuszcze nasycone(23,18g)|116%|, w glowodany(225,29g)|91%|, w tym cukry(43,22g)|96%|, błonnik(13,94g)|87%|, sól(3,87g)|129%|

DATA: 2024-04-05 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Bułka mleczna z miodem i bananem** - 170g , 412,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**
Skład: Banan (77,27g, 47,22kcal), Bułki i rogalce ma lane (61,82g, 204,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,45g, 111,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (15,45g, 49,29kcal),

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

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

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

Skład: Kawa, napar bez cukru (21,94g, 0,44kcal), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (164,52g, 83,91kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z makaronem** - 170g , 152,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 649,32kcal, białko(19,59g), tłuszcz(22,97g), tłuszcz nasycone(7,78g), w glowodany(92,34g), w tym cukry(30,32g), błonnik(2,46g), sól(1,09g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Sezamki** - 30g , 123kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Sesamki (30g, 123kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 123kcal, białko(3,06g), tłuszcz(7,92g), tłuszcz nasycone(0,88g), w glowodany(10,41g), w tym cukry(9,12g), błonnik(1,05g), sól(0,06g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kluski leniwe** - 350g , 441,6kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Masło ekstra (8,54g, 63,88kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy chudy (85,37g, 81,96kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Skrobia ziemniaczana (42,68g, 144,26kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (213,41g, 151,52kcal),

Potrawa: **Krem z kalafiora z groszkiem ptysowym** - 380g , 107,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek ptysowy (8,74g, 41,86kcal), Kalafior, gotowany w wodzie (69,89g, 13,28kcal), Ko ci, wywar (218,39g, 10,92kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,37g, 5,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, m ro ona (52,41g, 17,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (26,21g, 18,61kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 549,4kcal, białko(27,22g), tłuszcz(11,14g), tłuszcz nasycone(6,04g), w glowodany(88,34g), w tym cukry(8,41g), błonnik(6,72g), sól(0,52g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Winogrona** - 150g , 104,37kcal

Skład: Winogrona (150g, 104,37kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 104,37kcal, białko(0,74g), tłuszcz(0,3g), tłuszcz nasycone(0,11g), w glowodany(25,88g), w tym cukry(22,35g), błonnik(2,21g), sól(0g)

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,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Margaryna miłkka, 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:

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

Techniki sporządzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1886,55kcal|105%|, białko(68,43g)|101%|, tłuszcze(66,02g)|83%|, tłuszcze nasycone(20,16g)|101%|, w węglowodany(262,29g)|106%|, w tym cukry(74,37g)|165%|, błonnik(14,83g)|93%|, sól(3,63g)|121%|

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