

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

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 29.04.2024  
godz.: 21:37:08

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-05-04 do 2024-05-10  
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat  
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-05-04 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
<b>Posiłek: 1. niadanie</b>	
Potrawa: <b>Kanapki z serem ółym, szynk i warzywami</b> - 250g , 506,85kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b>	
Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Chleb pszenny (50g, 131kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Ser, edamski tłusty (30g, 93,9kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Szynka wieprzowa, gotowana (30g, 33,98kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ),	
Potrawa: <b>Herbata</b> - 230g , 0kcal	
Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
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	
<b>Posiłek: 3. Obiad</b>	
Potrawa: <b>urek z kiełbas , jajkiem i ziemniakami</b> - 360g , 303,27kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b>	
Skład: Boczek w dzony bez ko ci (20g, 52kcal), Cebula (10g, 2,9kcal), Jaja kurze całe (30g, 36,54kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i pr odukt y pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (30g, 67,83kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i pr odukt y pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Zakwas na ur (80g, 25,6kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Ziemniaki, gotowane w wodzie (120g, 85,2kcal),	
Potrawa: <b>Ry z pra onym jabłkiem i cynamonem, kompot</b> - 415g , 486,55kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b>	
Skład: Jabłko (200g, 73kcal), Masło ekstra (10g, 74,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (100g, 51kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Ry biały (80g, 276kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ),	
Potrawa: <b>Kompot</b> - 20g , 9,4kcal	
Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
Warto od ywcz: 799,22kcal, białko(26,46g), tłuszcz(25,38g), tłuszcz nasycone(10g), w glowodany(120,08g), w tym cukry(26,8g), błonnik(10,48g), sól(1,69g)	
Techniki sporz dzania: G	
<b>Posiłek: 4. Podwieczorek</b>	
Potrawa: <b>Arbuz</b> - 200g , 37,44kcal	
Skład: Arbuz (200g, 37,44kcal),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b>	
Warto od ywcz: 37,44kcal, białko(0,62g), tłuszcz(0,1g), tłuszcz nasycone(0g), w glowodany(8,74g), w tym cukry(7,9g), błonnik(0,32g), sól(0g)	
Techniki sporz dzania:	
<b>Posiłek: 5. Kolacja</b>	
Potrawa: <b>Frankfuterki na ciepło</b> - 200g , 580,73kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>	

Skład: Bułki wrocławskie (45,45g, 135,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (45,45g, 119,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Frankfurterki (54,55g, 146,74kcal), Keczup (18,18g, 18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,18g, 131,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (18,18g, 30kcal, **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),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 580,73kcal, białko(16,97g), tłuszcze(31,62g), tłuszcze nasycone(9,48g), w glowodany(60,15g), w tym cukry(5,38g), błonnik(2,94g), sól(1,88g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1924,24kcal, białko(65,53g), tłuszcze(83,45g), tłuszcze nasycone(28,34g), w glowodany(236,49g), w tym cukry(42,95g), błonnik(16,42g), sól(5,54g)

DATA: 2024-05-05 (Niedziela)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, szynk i warzywami** - 220g , 478,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (27,5g, 81,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (45,83g, 108,16kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,33g, 132,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (55g, 10,03kcal), Sałata (9,17g, 1,1kcal), Serek mietankowy z plastrach (36,67g, 117,71 kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka parzona (27,5g, 27,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 478,72kcal, białko(15,42g), tłuszcze(28,36g), tłuszcze nasycone(11,53g), w glowodany(42,91g), w tym cukry(4,16g), błonnik(4,34g), sól(1,86g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Rosół z lanym ciastem** - 300g , 81,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (17,39g, 21,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (217,39g, 10,87kcal), M ka pszenna, typ 500 (8,7g, 30,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (4,35g, 2,13kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (52,17g, 17,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kotlet schabowy, ziemniaki** - 370g , 540,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (16,82g, 60,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (16,82g, 20,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (8,41g, 29,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (16,82g, 151,38kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (100,91g, 130,17kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (210,23g, 149,26kcal),

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

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

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 679,15kcal, białko(40,57g), tłuszcze(25,97g), tłuszcze nasycone(4,49g), w glowodany(74,22g), w tym cukry(7,04g), błonnik(7,14g), sól(0,84g)

Techniki sporz dzania: G, S

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Ciasto drożdżowe** - 80g , 232,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ciasto drożdżowe (80g, 232,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 232,8kcal, białko(6,16g), tłuszcze(6,4g), tłuszcze nasycone(2,82g), węglowodany(38,16g), w tym cukry(6,8g), błonnik(1,2g), sól(0,28g)

Techniki sporządzenia: P

#### Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Kanapki z polędwicą z warzywami** - 230g , 448,52kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (60g, 16,32kcal), Polędwica z warzywami (60g, 58,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Sałata (10g, 1,2kcal),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzenia: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1839,2kcal, białko(75,98g), tłuszcze(82,56g), tłuszcze nasycone(24,33g), węglowodany(206,06g), w tym cukry(22,09g), błonnik(15,52g), sól(5,16g)

DATA: 2024-05-06 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Zupa mleczna z musli** - 170g , 143,9kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Musli z owocami suszonymi (20g, 67,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**),

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

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

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

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

Potrawa: **Rogal z kremem czekoladowym i bananem** - 150g , 458,12kcal, **Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**

Skład: Banan (48,65g, 29,73kcal), Krem czekoladowy (20,27g, 109,26kcal, **Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (8,11g, 58,64kcal, **Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**), Rogal mały (72,97g, 260,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**),

#### Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 678,92kcal, białko(19,12g), tłuszcze(26,31g), tłuszcze nasycone(9,54g), węglowodany(93,34g), w tym cukry(41,64g), błonnik(3,43g), sól(1,3g)

Techniki sporządzenia: 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 ywca: 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 dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

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**),

Potrawa: **Pałki z kurczaka duszone** - 170g , 301,02kcal

Skład: Mi so z ud kurczaka, ze skór (165,85g, 263,7kcal), Olej rzepakowy (4,15g, 37,35kcal),

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

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

Potrawa: **Surówka z białej kapusty** - 120g , 63,08kcal

Skład: Cebula (7,06g, 2,05kcal), Kapusta biała (70,59g, 19,57kcal), Koper ogrodowy (3,53g, 1,08kcal), Marchew (35,29g, 8,62kcal), Olej rzepakowy (3,53g, 31,77kcal),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 594,75kcal, białko(37,47g), tłuszcze(29,83g), tłuszcze nasycone(5,96g), w glowodany(48,66g), w tym cukry(10,24g), błonnik(9,51g), sól(0,69g)

Techniki sporz dzania: D, G, P

**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: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 200g , 421,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25g, 74,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (41,67g, 109,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko 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**), Ogórek (25g, 2,52kcal), Pomidor (50g, 9,12kcal), Sałata (8,33g, 1kcal), Ser, edamski tłusty (33,33g, 104,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 421,14kcal, białko(15,53g), tłuszcze(22,94g), tłuszcze nasycone(8,14g), w glowodany(39,55g), w tym cukry(2,46g), błonnik(2,33g), sól(1,37g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1850,93kcal, białko(78,21g), tłuszcze(81,56g), tłuszcze nasycone(25g), w glowodany(210,25g), w tym cukry(73,87g), błonnik(18,12g), sól(3,54g)

DATA: 2024-05-07 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

**Posiłek: 1. niadanie**

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),

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 ywacza: 659,18kcal, białko(17,97g), tłuszcz(32,63g), tłuszcz 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: **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 ywacza: 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: **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**),

Potrawa: **Kotlet mielony drobiowy** - 135g , 229,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (8,18g, 29,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Bułki pszenne zwykłe (8,18g, 22,58kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Cebula (8,18g, 2,38kcal), Filet z kurczaka (81,82g, 80,18kcal), Jaja kurze całe (16,36g, 19,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (4,09g, 1,26kcal), Olej rzepakowy (8,18g, 73,62kcal),

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

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

Potrawa: **Buraczki z jabłkiem i cebulk** - 132g , 56,76kcal

Skład: Burak (97,78g, 30,8kcal), Cebula (8,15g, 2,37kcal), Jabłko (24,44g, 8,92kcal), Olej rzepakowy (1,63g, 14,67kcal),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 605,46kcal, białko(34,66g), tłuszcz(18,99g), tłuszcz nasycone(4,53g), w glowodany(77,85g), w tym cukry(12,51g), błonnik(8,38g), sól(1,08g)

Techniki sporz dzania: G, S

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 5. Kolacja**

Potrawa: **Salatka z makaronem ry owym - 200g , 459,79kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (25g, 65,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (4,17g, 1,28kcal), Kukurydza, konserwowa (16,67g, 18,17kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (16,67g, 121,02kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (25g, 94,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (8,33g, 60,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (25g, 2,52kcal), Papryka czerwona (25g, 6,8kcal), Ser, edamski tłusty (12,5g, 39,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wiejska (41,67g, 50,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 459,79kcal, białko(18,37g), tłuszcze(25,85g), tłuszcze nasycone(5,22g), w glowodany(39,96g), w tym cukry(2,53g), błonnik(2,71g), sól(1,68g)

Techniki sporz dzenia: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1920,76kcal, białko(74,83g), tłuszcze(85,62g), tłuszcze nasycone(24,96g), w glowodany(222,88g), w tym cukry(49,92g), błonnik(17,2g), sól(4,39g)

DATA: 2024-05-08 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

**Posiłek: 1. niadanie**

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),

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

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

Potrawa: **Kanapki z such w dlin i warzywami - 180g , 381,75kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (40,91g, 108,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (24,55g, 64,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko 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**), Ogórek (24,55g, 2,47kcal), Papryka czerwona (24,55g, 6,68kcal), Sałata (8,18g, 0,98kcal), Szynka ywiecka sucha (40,91g, 80,59kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 632,3kcal, białko(30,28g), tłuszcze(25,33g), tłuszcze nasycone(8,77g), w glowodany(73,18g), w tym cukry(18,97g), błonnik(5,93g), sól(2,82g)

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: **Krupnik z kasz i ziemniakami** - 350g , 154,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (15,91g, 53,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (198,86g, 9,94kcal), M ka pszenna, typ 500 (3,98g, 13,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (3,98g, 5,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włozczyzna krojona w paski, mro ona (47,73g, 15,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (79,55g, 56,48kcal),

Potrawa: **Kluski leniwe** - 310g , 391,13kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Masło ekstra (7,56g, 56,55kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy chudy (75,61g, 72,59kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Skrobia ziemniaczana (37,8g, 127,76kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (189,02g, 134,2kcal),

Potrawa: **Surówka z marchewki, jabłka** - 100g , 59,53kcal

Skład: Jabłko (22,22g, 8,11kcal), Marchew (74,07g, 18,09kcal), Olej rzepakowy (3,7g, 33,3kcal),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 614,98kcal, białko(25,35g), tłuszcz(11,88g), tłuszcz nasycone(5,04g), w glowodany(106,42g), w tym cukry(12,69g), błonnik(9,71g), sól(0,46g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Winogrona (150g, 104,37kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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: **Parówki na ciepło** - 200g , 531,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (45,45g, 146,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (27,27g, 70,08kcal), Keczup (18,18g, 18kcal, **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 (18,18g, 131,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Musztarda (18,18g, 30kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Parówka drobiowa (72,73g, 135,28kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 531,64kcal, białko(19,29g), tłuszcz(27,03g), tłuszcz nasycone(6,83g), w glowodany(55,2g), w tym cukry(5,29g), błonnik(1,79g), sól(3,17g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2025,73kcal, białko(77,3g), tłuszcz(67,86g), tłuszcz nasycone(23,06g), w glowodany(286,57g), w tym cukry(66,99g), błonnik(21,07g), sól(6,45g)

DATA: 2024-05-09 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

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

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

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

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

Potrawa: **Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywem** - 225g , 403,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (23,68g, 70,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (39,47g, 93,15kcal), Jaja kurze całe (94,74g, 115,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,79g, 114,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (47,37g, 8,64kcal), Szczypiorek (3,95g, 1,23kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 556,85kcal, białko(23,4g), tłuszcze(26,44g), tłuszcze nasycone(7,54g), w glowodany(57,6g), w tym cukry(14,33g), błonnik(5,24g), sól(1,27g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

#### Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z kasz mann** - 350g , 103,61kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (66,67g, 11,16kcal), Kasza manna (16,67g, 58,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (4,17g, 1,28kcal), Koci wywar (208,33g, 10,42kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,17g, 5,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (50g, 16,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Spagetti z mi sem mielonym i serem ółym** - 220g , 458,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (16g, 4,65kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (24g, 23,28kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (64g, 242,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal), Olej rzepakowy (4g, 36kcal), Ser, edamski tłusty (12g, 37,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, łopatka (80g, 104,96kcal),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 582,92kcal, białko(32,67g), tłuszcze(15,46g), tłuszcze nasycone(4,9g), w glowodany(81,55g), w tym cukry(9,04g), błonnik(7,06g), sól(0,6g)

Techniki sporz dzania: D, G

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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: 5. Kolacja

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**),

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



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

**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:**

1748,43kcal, białko(74,31g), tłuszcze(61,72g), tłuszcze nasycone(17,02g), w glowodany(232,95g), w tym cukry(70,48g), błonnik(21,25g), sól(3,94g)

DATA: 2024-05-10 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

**Posiłek: 1. niadanie**

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

Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 597,19kcal, białko(22,36g), tłuszcze(28,57g), tłuszcze 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 ywca: 92kcal, białko(0,6g), tłuszcze(0,4g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(20,6g), w tym cukry(18,6g), błonnik(1,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem - 327g , 123,03kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (26,73g, 25,93kcal), Ko ci, wywar (222,75g, 11,14kcal), Pietruszka, li cie (1,78g, 0,87kcal), Ry biały (17,82g, 61,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,46g, 5,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (53,46g, 17,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Paluszki rybne - 80g , 245,82kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Olej rzepakowy (7,27g, 65,43kcal), Paluszki rybne (72,73g, 180,37kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Surówka z kapusty peki skiej - 120g , 55,29kcal**

Skład: Cebula (5,85g, 1,7kcal), Kapusta peki ska (58,54g, 7,4kcal), Kukurydza, konserwowa (11,71g, 12,76kcal), Ogórek (17,56g, 1,77kcal), Olej rzepakowy (2,93g, 26,37kcal), Papryka czerwona (11,71g, 3,19kcal), Pomidor (11,71g, 2,14kcal),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 575,54kcal, białko(19,43g), tłuszcze(21,48g), tłuszcze nasycone(3,26g), w glowodany(79,66g), w tym cukry(13,09g), błonnik(9,52g), sól(0,41g)

Techniki sporz dzania: G, S

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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 glute n,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 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 dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1983,9kcal, białko(75,86g), tłuszcze(85,43g), tłuszcze nasycone(25,23g), w glowodany(233,52g), w tym cukry(70,62g), błonnik(16,54g), sól(4,35g)

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