

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 04.04.2024
godz.: 20:19:03

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-04-06 do 2024-04-12
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-04-06 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Posiłek: 1. niadanie	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: Kanapki z serem ótym, szynk i warzywami - 220g , 446,03kcal, 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), Ogórek (26,4g, 2,66kcal), Pomidor (52,8g, 9,63kcal), Ser, edamski tłusty (26,4g, 82,63kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Szynka wieprzowa, gotowana (26,4g, 29,91kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 446,03kcal, białko(18,93g), tłuszcz(23,19g), tłuszcz nasycone(7,8g), w głowodany(41,82g), w tym cukry(2,52g), błonnik(2,37g), sól(1,74g) Techniki sporz dzenia: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Grochówka - 350,5g , 321,68kcal, Zbo a zawieraj ce gluten Skład: Boczek w dzony bez ko ci (8,98g, 23,35kcal), Cebula (8,98g, 2,61kcal), Czosnek (0,45g, 0,6kcal), Groch, nasiona suche (44,88g, 143,17kcal), Kielbasa jałowcowa zkurczaka (26,93g, 60,89kcal), Ko ci, wywar (179,51g, 8,98kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (8,98g, 31,16kcal, Zbo a zawieraj ce gluten), Ziemiaki, gotowane w wodzie (71,81g, 50,99kcal),	
Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: Ry z pra onym jabłkiem i cynamonem, kompot - 350g , 410,34kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Jabłko (168,67g, 61,56kcal), Masło ekstra (8,43g, 63,06kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Mieszanka owocowa, mro ona (21,08g, 9,91kcal), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (84,34g, 43,01kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ry biały (67,47g, 232,77kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 741,43kcal, białko(29,89g), tłuszcz(17,14g), tłuszcz nasycone(7,29g), w głowodany(123,42g), w tym cukry(20,52g), błonnik(13,74g), sól(0,92g) Techniki sporz dzenia: G	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Arbuz - 200g , 37,44kcal Skład: Arbuz (200g, 37,44kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 37,44kcal, białko(0,62g), tłuszcz(0,1g), tłuszcz nasycone(0g), w głowodany(8,74g), w tym cukry(7,9g), błonnik(0,32g), sól(0g) Techniki sporz dzenia:	
Posiłek: 5. Kolacja	
Potrawa: Frankfurterki na ciepło - 200g , 580,73kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	

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 ywca: 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:

1805,62kcal, białko(66,41g), tłuszcze(72,06g), tłuszcze nasycone(24,57g), w glowodany(234,14g), w tym cukry(36,32g), błonnik(19,36g), sól(4,54g)

DATA: 2024-04-07 (Niedziela)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, warzywami** - 220g , 497,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (44g, 116,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (26,4g, 67,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,6g, 127,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (26,4g, 7,18kcal), Pomidor (52,8g, 9,63kcal), Serek mietankowy z plastrach (52,8g, 169,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 497,47kcal, białko(12,25g), tłuszcze(30,7g), tłuszcze nasycone(14,04g), w glowodany(45,82g), w tym cukry(6,72g), błonnik(5,11g), sól(1,44g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kalafior z bułk tart** - 105g , 89,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (3,89g, 13,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Kalafior, gotowany w wodzie (93,33g, 17,73kcal), Masło ekstra (7,78g, 58,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Kotlet schabowy, ziemniaki** - 350g , 511,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (15,91g, 56,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (15,91g, 19,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (7,95g, 27,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (15,91g, 143,19kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (95,45g, 123,13kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (198,86g, 141,19kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 610,68kcal, białko(32,07g), tłuszcze(28,5g), tłuszcze nasycone(7,49g), w glowodany(59,87g), w tym cukry(4,82g), błonnik(6,61g), sól(0,52g)

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 ywca: 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. KolacjaPotrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami** - 220g , 384,4kcal, **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, z ziarnem pszenicy (44g, 103,84kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,6g, 127,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (26,4g, 2,66kcal), Pomidor (52,8g, 9,63kcal), Szynka delikatesowa z kurczaka (52,8g, 62,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 384,4kcal, białko(16,33g), tłuszcze(18,99g), tłuszcze nasycone(4,47g), w glowodany(39,42g), w tym cukry(2,45g), błonnik(4,17g), sól(1,87g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1741,54kcal, białko(83,15g), tłuszcze(84,04g), tłuszcze nasycone(29,42g), w glowodany(171,67g), w tym cukry(39,79g), błonnik(16,05g), sól(3,97g)

DATA: 2024-04-08 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **Herbata** - 200g , 0kcal

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 200g , 381kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułka kajzerka z makiem (41,67g, 134,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (25g, 65,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,67g, 120,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pol dwica z warzywami (50g, 49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (50g, 9,12kcal), Sałata (8,33g, 1kcal), Szczypiorek (4,17g, 1,3kcal),Potrawa: **Kawa zbo owa z mlekiem** - 170g , 84,34kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Kawa, napar bez cukru (21,94g, 0,44kcal), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (164,52g, 83,91kcal, **Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **Zupa mleczna z musli** - 170g , 143,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Musli z owocami suszonymi (20g, 67,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 609,24kcal, białko(23,91g), tłuszcze(24,41g), tłuszcze nasycone(8,37g), w glowodany(76,3g), w tym cukry(19,39g), błonnik(3,03g), sól(2,47g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadaniePotrawa: **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. ObiadPotrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Kurczak duszony z ziemniakami i warzywami** - 450g , 468,96kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (52,43g, 12,06kcal), Filet z kurczaka (104,85g, 102,75kcal), Marchew, gotowana w wodzie (52,43g, 15,73kcal), Masło ekstra (8,74g, 65,38kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (13,11g, 117,99kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (218,45g, 155,1kcal),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami** - 350g , 75,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (70g, 25,9kcal), Ko ci, wywar (218,75g, 10,94kcal), M ka pszenna, typ 500 (4,38g, 15,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,38g, 5,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (52,5g, 17,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 553,57kcal, białko(34,26g), tłuszcz(23,16g), tłuszcz nasycone(6,12g), w glowodany(57,19g), w tym cukry(10,64g), błonnik(10,9g), sól(0,49g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Banan** - 150g , 91,67kcal

Skład: Banan (150g, 91,67kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 91,67kcal, białko(0,95g), tłuszcz(0,29g), tłuszcz nasycone(0,12g), w glowodany(22,22g), w tym cukry(18,15g), błonnik(1,61g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 200g , 425,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (26,09g, 77,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb graham (43,48g, 101,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,39g, 125,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (26,09g, 2,63kcal), Pomidor (52,17g, 9,52kcal), Ser, edamski tłusty (34,78g, 108,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 425,8kcal, białko(15,93g), tłuszcz(24,06g), tłuszcz nasycone(8,5g), w glowodany(38,64g), w tym cukry(2,42g), błonnik(3,95g), sól(1,41g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1770,27kcal, białko(80,45g), tłuszcz(74,16g), tłuszcz nasycone(24,43g), w glowodany(206,65g), w tym cukry(58,84g), błonnik(19,93g), sól(4,55g)

DATA: 2024-04-09 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

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

Skład: Chleb chrupki (26,4g, 95,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (44g, 111,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,6g, 127,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (26,4g, 2,66kcal), Pomidor (26,4g, 4,82kcal), Rzodkiewka (26,4g, 2,99kcal), Serek kanapkowy do smarowania (52,8g, 131,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 628,38kcal, białko(17,05g), tłuszcz(33,38g), tłuszcz nasycone(14,06g), w glowodany(68,48g), w tym cukry(11,52g), błonnik(6,6g), sól(1,28g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 123kcal, białko(3,06g), tłuszcz(7,92g), tłuszcze 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: **Buraczki z jabłkiem i cebulk** - 162g , 69,65kcal

Skład: Burak (120g, 37,8kcal), Cebula (10g, 2,9kcal), Jabłko (30g, 10,95kcal), Olej rzepakowy (2g, 18kcal),

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

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

Potrawa: **Pulpety gotowane w sosie koperkowym** - 170g , 235,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Kasza manna (10g, 35,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (100g, 119,04kcal),

Potrawa: **Ry** - 80g , 276kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Ry białe (80g, 276kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Potrawa: **Zupa neapolita ska z makaronem** - 335g , 174,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (20g, 60,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 765,35kcal, białko(40,54g), tłuszcz(21,01g), tłuszcze nasycone(8,11g), w glowodany(107,57g), w tym cukry(14,49g), błonnik(8,57g), sól(1,06g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 66,12kcal, białko(0,69g), tłuszcz(0,23g), tłuszcze nasycone(0,05g), w glowodany(16,41g), w tym cukry(11,28g), błonnik(2,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **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 zolejem 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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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:

2042,64kcal, białko(79,71g), tłuszcze(88,39g), tłuszcze nasycone(28,31g), w glowodany(242,83g), w tym cukry(48,93g), błonnik(21,33g), sól(4,09g)

DATA: 2024-04-10 (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 ywcaze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z such w dlin i warzywami** - 170g , 410,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (44,74g, 118,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (26,84g, 70,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,89g, 129,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (26,84g, 2,71kcal), Sałata (8,95g, 1,07kcal), Szynka ywiecka sucha (44,74g, 88,14kcal),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** - 170g , 151,1kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcaze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witaminami i elazem (20g, 74,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 660,72kcal, białko(31,67g), tłuszcze(26,87g), tłuszcze nasycone(9,16g), w glowodany(75,35g), w tym cukry(18,18g), błonnik(5,88g), sól(2,99g)

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 ywca: 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: **Kluski na parze** - 120g , 349,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kluski na parze (112,5g, 293,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (7,5g, 56,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Mus truskawkowy** - 80g , 15,84kcal

Skład: Truskawki (50g, 15,84kcal),

Potrawa: **Zupa pieczarkowa z grzankami** - 300g , 119,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25,94g, 77,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (172,91g, 8,65kcal), Pieczarka uprawna, wie a (43,23g, 10kcal), Pietruszka, li cie (1,73g, 0,85kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,32g, 5,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (51,87g, 17,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 494,66kcal, białko(16,04g), tłuszcze(11,68g), tłuszcze nasycone(5,22g), w glowodany(81,35g), w tym cukry(13,6g), błonnik(4,75g), sól(1,71g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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: 5. Kolacja

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1933,67kcal, białko(71,8g), tłuszcze(73,39g), tłuszcze nasycone(25,32g), w glowodany(250,9g), w tym cukry(58,51g), błonnik(17,38g), sól(7,94g)

DATA: 2024-04-11 (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** - 200g , 444,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ja ja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (26,67g, 79,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ja ja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (44,44g, 104,88kcal), Jaja kurze całe (106,67g, 129,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ja ja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,78g, 128,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ja ja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Szczypiorek (4,44g, 1,38kcal),

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 591,09kcal, białko(25,2g), tłuszcze(28,49g), tłuszcze nasycone(8,28g), w glowodany(60,58g), w tym cukry(8,19g), błonnik(4,1g), sól(1,35g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Dro d ówka** - 40g , 135,6kcal

Skład: Bułeczki dro d ówki, z nadzieniem serowym (40g, 135,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 135,6kcal, białko(3,4g), tłuszcze(2,76g), tłuszcze nasycone(0,82g), w glowodany(24,68g), w tym cukry(5,44g), błonnik(0,72g), sól(0,28g)

Techniki sporz dzenia: P

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Fasolka po breto sku** - 400,5g , 526,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Boczek w dzonybez ko ci (25,01g, 65,03kcal), Cebula (8,34g, 2,42kcal), Czosnek (0,42g, 0,56kcal), Fasola biała, nasiona suche (50,01g, 157,53kcal), Kajzerki (41,68g, 125,04kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (50,01g, 113,07kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (25,01g, 24,26kcal), Ko ci, wywar (191,71g, 9,59kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (8,34g, 28,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

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

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

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami** - 400g , 92,27kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (66,67g, 11,16kcal), 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 ywca: 628,05kcal, białko(37,86g), tłuszcze(17,74g), tłuszcze nasycone(3,42g), w glowodany(86,01g), w tym cukry(10,78g), błonnik(14,24g), sól(2,31g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk i warzywami** - 170g , 375,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (26,15g, 77,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (43,59g, 114,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,44g, 126,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (26,15g, 4,77kcal), Sałata (4,36g, 0,52kcal), Szynka parzona (52,31g, 51,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 375,28kcal, białko(15,28g), tłuszcze(17,49g), tłuszcze nasycone(4,34g), w glowodany(40,4g), w tym cukry(1,52g), błonnik(1,99g), sól(2,04g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1865,33kcal, białko(82,73g), tłuszcze(66,81g), tłuszcze nasycone(16,89g), w glowodany(245,33g), w tym cukry(55,63g), błonnik(24,36g), sól(6,15g)

DATA: 2024-04-12 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z mozzarell i warzywami, herbata** - 200g , 430,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (43,48g, 101,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (26,09g, 68,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,39g, 125,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mozzarella (52,17g, 124,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (52,17g, 9,52kcal), Sałata (8,7g, 1,04kcal),

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

Skład: Mleko spo ywczce, 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 ywczca: 575,63kcal, białko(22,34g), tłuszcz(27,66g), tłuszcz nasycone(12,02g), w glowodany(61,83g), w tym cukry(9,71g), błonnik(4,66g), sól(1,44g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 611,48kcal, białko(31,85g), tłuszcz(20,35g), tłuszcz nasycone(2,1g), w glowodany(79,73g), w tym cukry(11,58g), błonnik(9,59g), sól(0,86g)

Techniki sporz dzenia: 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 ywczca: 249kcal, białko(22,5g), tłuszcz(5,85g), tłuszcz nasycone(3,42g), w glowodany(26,55g), w tym cukry(25,8g), błonnik(0,15g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z paszтетem 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**), Paszтет 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(13,09g), tłuszcze(34,96g), tłuszcze nasycone(7,56g), w glowodany(50,45g), w tym cukry(3,7g), błonnik(2,17g), sól(2,79g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2092,31kcal, białko(90,38g), tłuszcze(89,22g), tłuszcze nasycone(25,09g), w glowodany(239,16g), w tym cukry(69,39g), błonnik(17,97g), sól(5,22g)

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