

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

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 21.05.2024  
godz.: 08:31:09

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-06-01 do 2024-06-07  
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat  
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-06-01 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
<b>Posiłek: 1. niadanie</b>	
Potrawa: <b>Herbata</b> - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: <b>Kanapki z serem ótym, szynk i warzywami</b> - 220g , 446,03kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Bułki wrocławskie (26,4g, 78,67kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Chleb pszenny (44g, 115,28kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,6g, 127,25kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Ogórek (26,4g, 2,66kcal), Pomidor (52,8g, 9,63kcal), Ser, edamski tłusty (26,4g, 82,63kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Szynka wieprzowa, gotowana (26,4g, 29,91kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywcz: 446,03kcal, białko(18,93g), tłuszcz(23,19g), tłuszcz nasycone(7,8g), w glowodany(41,82g), w tym cukry(2,52g), błonnik(2,37g), sól(1,74g) Techniki sporz dzenia: G	
<b>Posiłek: 3. Obiad</b>	
Potrawa: <b>Bułka</b> - 50g , 150kcal Skład: Kajzerki (50g, 150kcal),	
Potrawa: <b>Kiełbasa z grilla</b> - 120g , 198,53kcal Skład: Kiełbasa l ska (120g, 198,53kcal),	
Potrawa: <b>Lemoniada</b> - 225g , 20,91kcal Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),	
Potrawa: <b>Salatka jarzynowa</b> - 220g , 207,03kcal, <b>Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (16g, 11,68kcal), Jaja kurze całe (24g, 29,23kcal, <b>Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), 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, <b>Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),	
Potrawa: <b>Skrzydka z grilla</b> - 60g , 60,59kcal Skład: Skrzydło kurczaka (60g, 60,59kcal),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywcz: 637,05kcal, białko(40,48g), tłuszcz(29,33g), tłuszcz nasycone(7,74g), w glowodany(55,58g), w tym cukry(4,77g), błonnik(5,47g), sól(3,27g) Techniki sporz dzenia: G, P	
<b>Posiłek: 4. Podwieczorek</b>	
Potrawa: <b>Arbuz</b> - 120g , 22,46kcal Skład: Arbuz (120g, 22,46kcal),	
Potrawa: <b>Lody ro ki</b> - 66g , 186,78kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mle ko i produkty poc hodne,Orze chy</b> Skład: Lody ro ki (66g, 186,78kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orze chy</b> ),	

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 209,24kcal, białko(2,35g), tłuszcze(10,16g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(26,76g), w tym cukry(4,74g), błonnik(1,38g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami** - 220g , 517,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (27,5g, 81,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (45,83g, 120,07kcal, **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 (18,33g, 132,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (55g, 13,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet podlaski z kurczaka (73,33g, 169,39kcal, **Zbo a zawieraj ce glute,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 517,18kcal, białko(12,05g), tłuszcze(32,05g), tłuszcze nasycone(6,93g), w glowodany(46,25g), w tym cukry(3,39g), błonnik(1,99g), sól(2,58g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1809,51kcal, białko(73,82g), tłuszcze(94,73g), tłuszcze nasycone(22,46g), w glowodany(170,4g), w tym cukry(15,43g), błonnik(11,21g), sól(7,58g)

DATA: 2024-06-02 (Niedziela)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

**Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 220g , 416,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (46,81g, 139,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (28,09g, 73,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,72g, 135,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pol dwica z warzywami (56,17g, 55,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (56,17g, 10,25kcal), Sałata (9,36g, 1,12kcal), Szczypiorek (4,68g, 1,46kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 416,32kcal, białko(12,99g), tłuszcze(20,34g), tłuszcze nasycone(5,12g), w glowodany(46,77g), w tym cukry(3,21g), błonnik(2,45g), sól(2,05g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **Bitka ze schabu w sosie** - 120g , 251,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (16g, 55,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (8g, 72kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (96g, 123,84kcal),

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: **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 po ydowsku z białej kapisty** - 120g , 59,92kcal

Skład: Cebula (6,86g, 1,99kcal), Kapusta biała (68,57g, 19,01kcal), Ogórek kwaszony (20,57g, 2,47kcal), Olej rzepakowy (3,43g, 30,87kcal), Papryka czerwona (20,57g, 5,6kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 724,07kcal, białko(37,3g), tłuszcze(18,26g), tłuszcze nasycone(3,09g), w glowodany(106,83g), w tym cukry(8,9g), błonnik(8,51g), sól(0,88g)

Techniki sporz dzenia: D, G

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Koktajl truskawkowy** - 250g , 88,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ma lanka spo ywca, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Truskawki, mro one (100g, 33kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 88,5kcal, białko(5,65g), tłuszcze(1,15g), tłuszcze nasycone(0,53g), w glowodany(14,65g), w tym cukry(12,85g), błonnik(1,8g), sól(0,23g)

Techniki sporz dzenia:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem topionym i warzywami** - 210g , 506kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (80g, 202,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Ser topiony, edamski (50g, 150,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 506kcal, białko(13,14g), tłuszcze(33,18g), tłuszcze nasycone(12,2g), w glowodany(41,61g), w tym cukry(2,83g), błonnik(5,57g), sól(1,97g)

Techniki sporz dzenia: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1734,88kcal, białko(69,08g), tłuszcze(72,93g), tłuszcze nasycone(20,94g), w glowodany(209,86g), w tym cukry(27,78g), błonnik(18,33g), sól(5,12g)

DATA: **2024-06-03 (Poniedziałek)**

DIETA: **Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat**

#### Posiłek: 1. niadanie

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Zupa mleczna z musli** - 170g , 143,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Musli z owocami suszonymi (20g, 67,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 710,18kcal, białko(26,56g), tłuszcze(34,82g), tłuszcze nasycone(9,65g), w glowodany(75,44g), w tym cukry(18,45g), błonnik(3g), sól(1,79g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 2. II niadanie**Potrawa: **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: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Pierogi ruskie ze skwarkami i cebulk** - 250g , 474,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Boczek w dzony bez ko ci (17,24g, 44,82kcal), Cebula (17,24g, 5,01kcal), Pierogi ruskie (215,52g, 424,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i pr oduky pochodne,Seler i produkty pochodne,Gor czyca i pr oduky poc hodne**),Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami** - 300g , 64,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (60g, 22,2kcal), Ko ci, wywar (187,5g, 9,38kcal), M ka pszenna, typ 500 (3,75g, 13,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (3,75g, 5,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (45g, 14,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 548,27kcal, białko(21,63g), tłuszcze(11,87g), tłuszcze nasycone(2,3g), w glowodany(87,72g), w tym cukry(7,94g), błonnik(7,21g), sól(2,18g)

Techniki sporz dzania: G, S

**Posiłek: 4. Podwieczorek**Potrawa: **Wafle z nadzieniem** - 30g , 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidow e) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mle ko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**Skład: Wafle przekładane (30g, 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidow e) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mle ko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 162kcal, białko(1,56g), tłuszcze(9,3g), tłuszcze nasycone(5,7g), w glowodany(18g), w tym cukry(8,7g), błonnik(0g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

Potrawa: **Kanapki z szynk krakowsk / ywieck such** - 190g , 419,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (27,14g, 80,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mle ko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (45,24g, 106,77kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,1g, 130,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (27,14g, 7,38kcal), Pomidor (27,14g, 4,95kcal), Szynka ywiecka sucha (45,24g, 89,12kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 419,93kcal, białko(19,45g), tłuszcze(20,5g), tłuszcze nasycone(5,13g), w glowodany(41,33g), w tym cukry(2,88g), błonnik(4,7g), sól(2g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1932,38kcal, białko(69,8g), tłuszcze(76,89g), tłuszcze nasycone(22,78g), w glowodany(243,08g), w tym cukry(56,57g), błonnik(16,31g), sól(6,12g)

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, warzywami** - 220g , 557,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki graham ki (50g, 132,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (30g, 76,5kcal, **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**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Serek mietankowy z plastrach (60g, 192,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 709,68kcal, białko(21g), tłuszcz(39,23g), tłuszcz nasycone(17,97g), w glowodany(71,54g), w tym cukry(13,88g), błonnik(6,61g), sól(1,78g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 2. II niadanie**Potrawa: **Jogurt owocowy** - 150g , 90kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (150g, 90kcal, **Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 3. Obiad**Potrawa: **Gulasz wieprzowy z kasz** - 200g , 448,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Cebula (16,33g, 4,74kcal), Kasza j czmienna, perłowa (65,31g, 220,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (8,16g, 28,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (8,16g, 73,44kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,08g, 5,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (97,96g, 116,61kcal),Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Krem paprykowy z groszkiem ptysowym** - 350g , 104,57kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Groszek ptysowy (8,05g, 38,56kcal), Ko ci, wywar (201,15g, 10,06kcal), Papryka czerwona (64,37g, 17,51kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,02g, 5,39kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (48,28g, 15,93kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (24,14g, 17,14kcal),Potrawa: **Surówka z ogórka kiszzonego i jabłka** - 120g , 60,9kcal

Skład: Cebula (15,48g, 4,5kcal), Jabłko (38,71g, 14,13kcal), Ogórek kwaszony (61,94g, 7,43kcal), Olej rzepakowy (3,87g, 34,83kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 623,56kcal, białko(32,18g), tłuszcz(22,04g), tłuszcz nasycone(4,35g), w glowodany(78,69g), w tym cukry(10,85g), błonnik(9,57g), sól(1,57g)

Techniki sporz dzenia: D, G

**Posiłek: 4. Podwieczorek**Potrawa: **Dro d ówka** - 50g , 169,5kcal

Skład: Bułeczki dro d owe, z nadzieniem serowym (50g, 169,5kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 169,5kcal, białko(4,25g), tłuszcz(3,45g), tłuszcz nasycone(1,03g), w glowodany(30,85g), w tym cukry(6,8g), błonnik(0,9g), sól(0,36g)

Techniki sporz dzenia: P

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z past jajeczna** - 250g , 520,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (27,27g, 81,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (45,45g, 116,81kcal), Jaja kurze całe (90,91g, 110,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (9,09g, 65,99kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,18g, 131,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (54,55g, 13,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (4,55g, 1,42kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 520,78kcal, białko(16,52g), tłuszcz(31,37g), tłuszcz nasycone(6,64g), w glowodany(44,35g), w tym cukry(3,7g), błonnik(2,21g), sól(1,8g)

Techniki sporz dzenia: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2113,52kcal, białko(79,36g), tłuszcz(98,34g), tłuszcz nasycone(31,31g), w glowodany(237,73g), w tym cukry(43,47g), błonnik(19,74g), sól(5,68g)

DATA: 2024-06-05 (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 ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z twaro kiem, miodem i bananem** - 220g , 512,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (44g, 26,89kcal), Bułki i rogalc ma lane (44g, 145,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb chrupki (17,6g, 63,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,6g, 127,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (17,6g, 56,14kcal), Rodzynki, suszone (8,8g, 25,17kcal), Ser twarogowy chudy (70,4g, 67,58kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

Skład: Mleko spo 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**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 757,33kcal, białko(32,41g), tłuszcz(24,8g), tłuszcz nasycone(8,49g), w glowodany(103,04g), w tym cukry(26,45g), błonnik(3,66g), sól(1,1g)

Techniki sporz dzenia: G

#### Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Galaretka z owocami** - 150g , 71,67kcal

Skład: Banan (64,86g, 39,64kcal), Galaretka (20,27g, 10,14kcal), Mandarynki (64,86g, 21,89kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 71,67kcal, białko(1g), tłuszcz(0,22g), tłuszcz nasycone(0,06g), w glowodany(17,24g), w tym cukry(14,51g), błonnik(1,62g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

#### Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami** - 350g , 98,97kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (44,59g, 14,05kcal), Cukier (1,78g, 7,1kcal), Czosnek (0,45g, 0,6kcal), Ko ci, wywar (178,34g, 8,92kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (53,5g, 17,66kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (71,34g, 50,65kcal),

Potrawa: **Jajko sadzone, ziemniaki, fasolka szparagowa** - 350g , 351,42kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (73,84g, 89,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (1,48g, 0,45kcal), Marchew z groszkiem, mro ona (73,84g, 34,7kcal), Masło ekstra (1,48g, 11,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (3,69g, 12,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (7,38g, 66,42kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,69g, 4,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (184,6g, 131,07kcal),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 459,79kcal, białko(18,81g), tłuszcze(16,06g), tłuszcze nasycone(3,63g), w glowodany(64,74g), w tym cukry(12,85g), błonnik(10,05g), sól(0,63g)

Techniki sporz dzania: G, S

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

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 dzania:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

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

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (44g, 142,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb chrupki (26,4g, 95,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,6g, 127,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ogórek (26,4g, 2,66kcal), Pomidor (26,4g, 4,82kcal), Rzodkiewka (26,4g, 2,99kcal), Serek kanapkowy do smarowania (52,8g, 131,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1938,12kcal, białko(64,33g), tłuszcze(72,6g), tłuszcze nasycone(26,7g), w glowodany(266,61g), w tym cukry(65,24g), błonnik(19,16g), sól(3,11g)

DATA: 2024-06-06 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk i warzywami** - 200g , 381,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (27,27g, 81,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (45,45g, 107,26kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,18g, 131,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (27,27g, 2,75kcal), Pomidor (27,27g, 4,97kcal), Szynka parzona (54,55g, 54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 532,82kcal, białko(22,26g), tłuszcze(21,93g), tłuszcze nasycone(6,42g), w glowodany(64,49g), w tym cukry(10,55g), błonnik(5,31g), sól(2,84g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

Potrawa: **Wafle z nadzieniem** - 30g , 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Wafle przekładane (30g, 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 162kcal, białko(1,56g), tłuszcze(9,3g), tłuszcze nasycone(5,7g), w glowodany(18g), w tym cukry(8,7g), błonnik(0g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

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

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

Potrawa: **Kotlet mielony drobiowy** - 130g , 220,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (7,88g, 28,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Bułki pszenne zwykłe (7,88g, 21,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Cebula (7,88g, 2,29kcal), Filet z kurczaka (78,79g, 77,21kcal), Jaja kurze całe (15,76g, 19,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (3,94g, 1,21kcal), Olej rzepakowy (7,88g, 70,92kcal),

Potrawa: **Mizeria** - 150g , 45,1kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (58,54g, 35,12kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (3,66g, 1,12kcal), Ogórek (87,8g, 8,85kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ry em** - 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 ywca: 530,13kcal, białko(33g), tłuszcze(13,18g), tłuszcze nasycone(2,14g), w glowodany(73,51g), w tym cukry(12,56g), błonnik(7,71g), sól(0,7g)

Techniki sporz dzania: G, S

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

Potrawa: **Truskawki** - 150g , 47,52kcal

Skład: Truskawki (150g, 47,52kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 47,52kcal, białko(1,01g), tłuszcze(0,57g), tłuszcze nasycone(0,03g), w glowodany(10,95g), w tym cukry(8,36g), błonnik(2,6g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami** - 200g , 463,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**



Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (69,57g, 176,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,39g, 125,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (26,09g, 7,1kcal), Pas ztet sojowy (60,87g, 150,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pomidor (26,09g, 4,76kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 463,94kcal, białko(9,53g), tłuszcze(30,6g), tłuszcze nasycone(3,62g), w glowodany(40,23g), w tym cukry(2,77g), błonnik(5,2g), sól(0,8g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1736,41kcal, białko(67,35g), tłuszcze(75,58g), tłuszcze nasycone(17,91g), w glowodany(207,18g), w tym cukry(42,93g), błonnik(20,82g), sól(4,49g)

DATA: 2024-06-07 (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 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: **Zupa mleczna z płatkami cynamonowymi** - 170g , 153,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 574,84kcal, białko(22,44g), tłuszcze(27,24g), tłuszcze nasycone(10,22g), w glowodany(60,36g), w tym cukry(12,45g), błonnik(4,29g), sól(1,67g)

Techniki sporz dzania: G

**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: **Faszerowana cukinia** - 250g , 235,17kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukinia (105,63g, 15,62kcal), Olej rzepakowy (3,52g, 31,68kcal), Papryka czerwona (42,25g, 11,49kcal), Ser, gouda tłusty (14,08g, 44,49kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Soczewica czerwona, nasiona suche (14,08g, 48,01kcal), Wieprzowina, szynka surowa (70,42g, 83,83kcal),

Potrawa: **kasza kus- kus** - 60g , 225,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Kasza kus- kus (60g, 225,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

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

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

Potrawa: **Sos czosnkowy** - 50g , 84,01kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Czosnek (3,85g, 5,09kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (38,46g, 23,08kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (7,69g, 55,83kcal),

Potrawa: **Zupa kalarepowa z ziemniakami** - 350g , 96,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalarepa (45,65g, 10,39kcal), Ko ci, wywar (190,22g, 9,51kcal), M ka pszenna, typ 500 (3,8g, 13,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (3,8g, 5,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (45,65g, 15,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (60,87g, 43,22kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 650,67kcal, białko(38g), tłuszcze(18,63g), tłuszcze nasycone(4,88g), w glowodany(84,58g), w tym cukry(10,92g), błonnik(10,03g), sól(0,79g)

Techniki sporz dzania: D, G, P

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 158,1kcal, białko(2,04g), tłuszcze(4,08g), tłuszcze nasycone(2,72g), w glowodany(27,88g), w tym cukry(22,1g), błonnik(0g), sól(0,12g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z ryb w pomidorach** - 220g , 460,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty poc hodne,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 mi kka, 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:**

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

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1917,41kcal, białko(81,07g), tłuszcze(73,86g), tłuszcze nasycone(23,27g), w glowodany(235,92g), w tym cukry(64,16g), błonnik(17,99g), sól(4,54g)

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