

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 09.05.2024
godz.: 14:18:14

Parametry zestawienia: Za okres: od 11.05.2024 do 17.05.2024
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 11.05.2024 (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 - 250g , 506,85kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Chleb pszenny (50g, 131kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Ser, edamski tłusty (30g, 93,9kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Szynka wieprzowa, gotowana (30g, 33,98kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: 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	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: Pizza - 286g , 544,87kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Dro d e piekarskie, prasowane (1g, 1,06kcal), Keczup (20g, 19,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Koncentrat pomidorowy, 30% (20g, 19,4kcal), M ka pszenna, typ 550 (80g, 278,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Mozzarella (70g, 166,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Papryka czerwona (15g, 4,08kcal), Pieczarka uprawna, wie a (20g, 4,63kcal), Szynka kanapkowa (50g, 48kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 554,27kcal, białko(31,79g), tłuszcz(16,17g), tłuszcz nasycone(10,11g), w glowodany(72,73g), w tym cukry(8,75g), błonnik(4,56g), sól(2,07g) Techniki sporz dzania: G, P	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Arbuz - 300g , 56,16kcal Skład: Arbuz (300g, 56,16kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 56,16kcal, białko(0,93g), tłuszcz(0,15g), tłuszcz nasycone(0g), w glowodany(13,11g), w tym cukry(11,85g), błonnik(0,48g), sól(0g) Techniki sporz dzania:	
Posiłek: 5. Kolacja	
Potrawa: Frankfuterki na ciepło - 220g , 638,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Chleb pszenny (50g, 131kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Frankfuterki (60g, 161,4kcal), Keczup (20g, 19,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko 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,Gorczyca i produkty pochodne), Musztarda (20g, 33kcal, 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: 638,8kcal, białko(18,64g), tłuszcze(34,78g), tłuszcze nasycone(10,43g), w glowodany(66,17g), w tym cukry(5,92g), błonnik(3,23g), sól(2,06g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1756,08kcal, białko(72,85g), tłuszcze(77,45g), tłuszcze nasycone(29,4g), w glowodany(199,52g), w tym cukry(29,39g), błonnik(10,95g), sól(6,11g)

DATA: 12.05.2024 (Niedziela)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 230g , 448,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych** - 180g , 341,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Płatki kukurydziane (20g, 74,6kcal),

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

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

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

Skład: Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Makaron dwujajeczny (25g, 94,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (1g, 0,49kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surówka colesław** - 180g , 100,36kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Kapusta peki ska (120g, 15,17kcal), Majonez domowy zolejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Marchew (20g, 4,88kcal), Ogórki, konserwowe (20g, 4,8kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Ziemniaki gotowane** - 250g , 177,5kcal

Skład: Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 755,81kcal, białko(44,03g), tłuszcze(23,19g), tłuszcze nasycone(2,15g), w glowodany(97,99g), w tym cukry(11,1g), błonnik(11,13g), sól(1,44g)

Techniki sporz dzania: G, P

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Babka piaskowa** - 50g , 169,5kcal

Skład: Babka biszkoptowa (50g, 169,5kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 169,5kcal, białko(4,25g), tłuszcze(2,1g), tłuszcze nasycone(0,64g), w glowodany(33,55g), w tym cukry(18,7g), błonnik(0,4g), sól(0,07g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami** - 240g , 564,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet podlaski z kurczaka (80g, 184,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 564,2kcal, białko(13,12g), tłuszcze(34,96g), tłuszcze nasycone(7,56g), w glowodany(50,45g), w tym cukry(3,7g), błonnik(2,17g), sól(2,8g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1938,03kcal, białko(75,23g), tłuszcze(82,08g), tłuszcze nasycone(15,83g), w glowodany(232,76g), w tym cukry(37,58g), błonnik(16,54g), sól(6,5g)

DATA: 13.05.2024 (Poniedziałek)

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 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 poc hodne,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 poc hodne,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 ywcze, 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 ywcze, 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 ywacza: 710,18kcal, białko(26,59g), tłuszcze(34,82g), tłuszcze nasycone(9,65g), w glowodany(75,44g), w tym cukry(18,45g), błonnik(3g), sól(1,8g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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 dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kapu niak z ziemniakami** - 330g , 84,89kcal, **Seler i produkty poc hodne**

Skład: Cebula (15,35g, 4,46kcal), Kapusta biała (46,05g, 12,77kcal), Kiełbasa podsuszana z kurczaka (23,02g, 35,43kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (7,67g, 7,44kcal), Ko ci, wywar (191,86g, 9,59kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (46,05g, 15,2kcal, **Seler i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Marchewka gotowana** - 100g , 58,72kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew, gotowana w wodzie (96g, 28,8kcal), Masło ekstra (4g, 29,92kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Pałki z kurczaka duszone** - 150g , 265,61kcal

Skład: Mi so z ud kurczaka, ze skór (146,34g, 232,68kcal), Olej rzepakowy (3,66g, 32,94kcal),

Potrawa: **Ry** - 60g , 207kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Ry biały (60g, 207kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 637,13kcal, białko(38,76g), tłuszcze(24,76g), tłuszcze nasycone(7,35g), w glowodany(68,72g), w tym cukry(10,11g), błonnik(7,78g), sól(1,23g)

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

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

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serkiem topionym i warzywami** - 210g , 444,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (80g, 202,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Ser topiony, edamski (20g, 60,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Sznka kanapkowa (30g, 28,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 444,5kcal, białko(13,93g), tłuszcze(26g), tłuszcze nasycone(7,73g), w glowodany(41,65g), w tym cukry(2,53g), błonnik(5,57g), sól(1,98g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2089,11kcal, białko(81,83g), tłuszcze(95,21g), tłuszcze nasycone(30,47g), w glowodany(237,48g), w tym cukry(69,49g), błonnik(19,66g), sól(5,32g)

DATA: 14.05.2024 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 649,77kcal, białko(19,76g), tłuszcz(35,14g), tłuszcze nasycone(16,08g), w glowodany(67,03g), w tym cukry(14,25g), błonnik(6,49g), sól(1,61g)

Techniki sporz dzania: 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), 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: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Krem z kukurydzy z groszkiem ptysowym** - 330g , 148,23kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek ptysowy (7,59g, 36,36kcal), Ko ci, wywar (189,66g, 9,48kcal), Kukurydza, konserwowa (60,69g, 66,15kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,79g, 5,08kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (45,52g, 15,02kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (22,76g, 16,16kcal),

Potrawa: **Makaron z białym serem i musem truskawkowym** - 250g , 415,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukier (4,31g, 17,2kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (17,24g, 10,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Makaron dwujajeczny (68,97g, 260,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (4,31g, 32,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy chudy (68,97g, 66,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Truskawki, mro one (86,21g, 28,45kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 572,76kcal, białko(30,33g), tłuszcz(10,08g), tłuszcze nasycone(4,23g), w glowodany(94,4g), w tym cukry(17,26g), błonnik(8,47g), sól(0,85g)

Techniki sporz dzania: 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), tłuszcze nasycone(1,03g), w glowodany(30,85g), w tym cukry(6,8g), błonnik(0,9g), sól(0,36g)

Techniki sporz dzania: P

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z past jajecz n** - 220g , 458,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1940,32kcal, białko(74,31g), tłuszcze(78,52g), tłuszcze nasycone(28,5g), w glowodany(243,61g), w tym cukry(49,81g), błonnik(18,26g), sól(4,58g)

DATA: 15.05.2024 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kakao** - 155g , 99,45kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (5g, 22,95kcal), Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z twaro kiem, rodzynkami, kokosem, miodem** - 200g , 563,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki i rogalc ma lane (65,31g, 216,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (24,49g, 64,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,33g, 118,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (16,33g, 52,09kcal), Rodzynki, suszone (8,16g, 23,34kcal), Ser twarogowy chudy (65,31g, 62,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Wiórki kokosowe (4,08g, 26,97kcal),

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: 808,42kcal, białko(33,99g), tłuszcze(27,43g), tłuszcze nasycone(10,76g), w glowodany(108,39g), w tym cukry(23,02g), błonnik(3,99g), sól(1,45g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Sok 100%**- 200g , 66kcal

Skład: Sok brzoskwiniowo-pomara czowy (200g, 66kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 66kcal, białko(1,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,02g), w glowodany(14,8g), w tym cukry(11,6g), błonnik(0,8g), sól(0,02g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz ukrai ski z ziemniakami** - 330g , 79,42kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Barszcz ukrai ski, mro ony (44g, 14,08kcal), Ko ci, wywar (183,33g, 9,17kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (44g, 14,52kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (58,67g, 41,66kcal),

Potrawa: **Fasolka szparagowa** - 100g , 83,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (7,41g, 26,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (88,89g, 29,33kcal), Masło ekstra (3,7g, 27,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Jajko sadzone** - 70g , 127,16kcal, **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (64,62g, 78,71kcal, **Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (5,38g, 48,42kcal),

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 453,05kcal, białko(18g), tłuszcze(14,73g), tłuszcze nasycone(4,2g), w glowodany(66,33g), w tym cukry(8,32g), błonnik(8,92g), sól(0,59g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami** - 230g , 529,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (46g, 148,58kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb chrupki (27,6g, 99,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,4g, 133,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ogórek (27,6g, 2,78kcal), Pomidor (27,6g, 5,03kcal), Rzodkiewka (27,6g, 3,13kcal), Serek kanapkowy do smarowania (55,2g, 137,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 529,92kcal, białko(10,93g), tłuszcze(29,47g), tłuszcze nasycone(12,76g), w glowodany(58,21g), w tym cukry(3,89g), błonnik(2,51g), sól(1,45g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1945,77kcal, białko(65,55g), tłuszcze(72,1g), tłuszcze nasycone(27,82g), w glowodany(268,99g), w tym cukry(64,73g), błonnik(18,22g), sól(3,51g)

DATA: 16.05.2024 (Czwartek)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat****Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk i warzywami** - 220g , 419,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (50g, 118kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Szynka parzona (60g, 59,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Nektarynka** - 180g , 81,9kcal

Skład: Nektarynka (180g, 81,9kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 81,9kcal, białko(1,48g), tłuszcze(0,32g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(19,33g), w tym cukry(14,74g), błonnik(1,96g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Kotlet mielony** - 130g , 253,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**Skład: Bułka tarta (8,13g, 29,11kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Bułki pszenne zwykłe (8,13g, 22,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Cebula (8,13g, 2,36kcal), Jaja kurze całe (16,25g, 19,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (8,13g, 73,17kcal), Wieprzowina, łopatka (81,25g, 106,6kcal),Potrawa: **Mizeria** - 130g , 39,08kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50,73g, 30,44kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (3,17g, 0,97kcal), Ogórek (76,1g, 7,67kcal),Potrawa: **Ziemniaki gotowane** - 200g , 142kcal

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

Potrawa: **Zupa ogórkowa z ry em** - 330g , 97,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Koper ogrodowy (8,35g, 2,56kcal), Ko ci, wywar (208,86g, 10,44kcal), Ogórek kwaszony (41,77g, 5,01kcal), Ry biały (16,71g, 57,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,18g, 5,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (50,13g, 16,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 541,68kcal, białko(28,67g), tłuszcz(17,71g), tłuszcz nasycone(4,26g), w glowodany(70,28g), w tym cukry(8,84g), błonnik(7,32g), sól(1,44g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. PodwieczorekPotrawa: **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 ywczca: 162kcal, białko(1,56g), tłuszcz(9,3g), tłuszcz nasycone(5,7g), w glowodany(18g), w tym cukry(8,7g), błonnik(0g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami** - 230g , 533,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (80g, 202,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pasztet sojowy (70g, 172,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal),**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1890,1kcal, białko(66,45g), tłuszcz(86,3g), tłuszcz nasycone(20,99g), w glowodany(222,41g), w tym cukry(46,19g), błonnik(20,97g), sól(5,54g)

DATA: 17.05.2024 (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** - 230g , 564,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (48,94g, 158,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (48,94g, 128,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Kiełki (4,89g, 2,1kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (19,57g, 141,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Pomidor (58,72g, 10,71kcal), Sałata (9,79g, 1,17kcal), Ser, edamski tłusty (39,15g, 122,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

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

Skład: Mleko spo ywcze, 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 ywacza: 718,03kcal, białko(27,17g), tłuszcz(31,42g), tłuszcz nasycone(11,8g), w glowodany(83,48g), w tym cukry(12,4g), błonnik(4,06g), sól(2,38g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Faszerowana papryka** - 325g , 368,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Papryka czerwona (120g, 32,64kcal), Pomidor (50g, 9,12kcal), Ser, gouda tłusty (30g, 94,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Soczewica czerwona, nasiona suche (20g, 68,2kcal), Wieprzowina, szynka surowa (100g, 119,04kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami** - 400g , 85,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (80g, 29,6kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (5g, 17,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 464,15kcal, białko(41,88g), tłuszcz(18,59g), tłuszcz nasycone(7,01g), w glowodany(37,29g), w tym cukry(12,23g), błonnik(10,25g), sól(1,14g)

Techniki sporz dzenia: G, P

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka z makaronowa z tuńczykiem i fasolą - 235g, 564,13kcal, Zboża zawierające gluten, Jajka i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Jajka i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (20g, 145,2kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (30g, 113,7kcal, **Zboża zawierające gluten, Jajka i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (10g, 72,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Jajka i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (20g, 4,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Jajka i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona, konserwowa (20g, 6,6kcal), Ser, edamski tłusty (20g, 62,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Jajka i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Tuńczyk w sosie własnym (60g, 57kcal, **Zboża zawierające gluten, Jajka i produkty pochodne, Ryby i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 564,13kcal, białko(25,83g), tłuszcze(30,92g), tłuszcze nasycone(6,23g), węglowodany(47,33g), w tym cukry(2,01g), błonnik(3,03g), sól(2,21g)

Techniki sporządzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1954,94kcal, białko(96,62g), tłuszcze(81,49g), tłuszcze nasycone(25,16g), węglowodany(219,53g), w tym cukry(70,86g), błonnik(21,93g), sól(5,9g)

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