

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 16.05.2024
godz.: 16:14:04

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-05-18 do 2024-05-24
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-05-18 (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 glowodany(41,82g), w tym cukry(2,52g), błonnik(2,37g), sól(1,74g) Techniki sporz dzenia: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Lemoniada - 225g , 20,91kcal Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),	
Potrawa: Tortilla z kurczakiem, warzywami i sosem - 280g , 556,13kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Cebula (8,75g, 2,54kcal), Filet z kurczaka (105g, 102,9kcal), Ketchup (17,5g, 17,33kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Majonez domowy z olejem rzepakowym (17,5g, 127,05kcal), Ogórki, konserwowe (26,25g, 6,3kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Olej rzepakowy (8,75g, 78,75kcal), Pomidor (26,25g, 4,79kcal), Ser, edamski tłusty (17,5g, 54,78kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Tortilla placek (52,5g, 161,7kcal),	
Potrawa: Zupa grysikowa - 300g , 94,16kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne Skład: Kasza manna (17,91g, 63,04kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne), Ko ci, wywar (223,88g, 11,19kcal), Pietruszka, li cie (4,48g, 2,2kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (53,73g, 17,73kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 671,2kcal, białko(38,29g), tłuszcz(32,23g), tłuszcz nasycone(4,85g), w glowodany(57,71g), w tym cukry(8,74g), błonnik(3,83g), sól(2,11g) Techniki sporz dzenia: G	
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), tłuszcz(4,08g), tłuszcz nasycone(2,72g), w glowodany(27,88g), w tym cukry(22,1g), błonnik(0g), sól(0,12g) Techniki sporz dzenia:	
Posiłek: 5. Kolacja	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	

Potrawa: **Kanapki z serkiem fromage i warzywami - 220g** , 569,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (33g, 98,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (55g, 144,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (22g, 159,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (33g, 8,98kcal), Pomidor (33g, 6,02kcal), Serek fromage (44g, 153,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 569,62kcal, białko(13,67g), tłuszcz(34,06g), tłuszcz nasycone(8,81g), w glowodany(53,72g), w tym cukry(4,22g), błonnik(3,02g), sól(1,74g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1844,95kcal, białko(72,94g), tłuszcz(93,57g), tłuszcz nasycone(24,18g), w glowodany(181,12g), w tym cukry(37,59g), błonnik(9,21g), sól(5,71g)

DATA: **2024-05-19 (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** - 200g , 390,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (43,48g, 129,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (26,09g, 68,36kcal, **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**), Papryka czerwona (52,17g, 14,19kcal), Pol dwica z warzywami (52,17g, 51,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Sałata (8,7g, 1,04kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 390,02kcal, białko(12,06g), tłuszcz(18,99g), tłuszcz nasycone(4,77g), w glowodany(44,15g), w tym cukry(3,55g), błonnik(2,47g), sól(1,9g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kapusta biała zasma ana** - 120g , 67,57kcal

Skład: Boczek w dzony bez ko ci (13,71g, 35,65kcal), Kapusta biała, mro ona (102,86g, 30,86kcal), Koper ogrodowy (3,43g, 1,05kcal),

Potrawa: **Kluski lskie** - 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: **Pałki z kurczaka pieczone** - 150g , 265,61kcal

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 713,88kcal, białko(40,29g), tłuszcz(25,21g), tłuszcz nasycone(5,44g), w glowodany(85,43g), w tym cukry(9,14g), błonnik(8,33g), sól(1,08g)

Techniki sporz dzania: D, G, P

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 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 dzania: P

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami** - 200g , 470,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25g, 74,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (41,67g, 109,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,67g, 120,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (50g, 12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet podlaski z kurczaka (66,67g, 154,01kcal, **Zbo a zawieraj ce glute,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 470,17kcal, białko(10,97g), tłuszcze(29,13g), tłuszcze nasycone(6,3g), w glowodany(42,04g), w tym cukry(3,08g), błonnik(1,81g), sól(2,35g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1709,67kcal, białko(66,72g), tłuszcze(76,09g), tłuszcze nasycone(17,33g), w glowodany(196,3g), w tym cukry(21,22g), błonnik(13,32g), sól(5,61g)

DATA: **2024-05-20 (Poniedziałek)**

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

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Jajecznicza ze szczypiorkiem, pieczywem** - 220g , 394,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (23,16g, 69,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (38,6g, 91,1kcal), Jaja kurze całe (92,63g, 112,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,44g, 111,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (46,32g, 8,45kcal), Szcypiorek (3,86g, 1,2kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa mleczna z musli** - 170g , 143,9kcal, **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**), Musli z owocami suszonymi (20g, 67,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 614,99kcal, białko(27,96g), tłuszcze(28,68g), tłuszcze nasycone(9,32g), w glowodany(63,93g), w tym cukry(18,24g), błonnik(5,26g), sól(1,42g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Leczo warzywne z dodatkiem kiełbasy, bułka** - 320g , 426,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (41,56g, 114,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Cebula (16,62g, 4,83kcal), Cukinia (66,49g, 9,83kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (83,12g, 187,93kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (12,47g, 12,1kcal), Olej rzepakowy (8,31g, 74,79kcal), Papryka czerwona (66,49g, 18,09kcal), Pomidor (24,94g, 4,55kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa pieczarkowa z makaronem** - 300g , 98,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (193,8g, 9,69kcal), Makaron dwujajeczny (15,5g, 58,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wie a (38,76g, 8,97kcal), Pietruszka, li cie (1,55g, 0,76kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,88g, 5,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (46,51g, 15,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 546,3kcal, białko(27,94g), tłuszcze(24,9g), tłuszcze nasycone(5,38g), w glowodany(55,64g), w tym cukry(10,33g), błonnik(6,38g), sól(1,9g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Ciastka zbo owe** - 50g , 217,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Ciastka zbo owe (50g, 217,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy, Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 217,5kcal, białko(3,9g), tłuszcze(7g), tłuszcze nasycone(0,75g), w glowodany(33g), w tym cukry(10g), błonnik(3,4g), sól(0,49g)

Techniki sporz dzania: P

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serkiem topionym i warzywami** - 200g , 441,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (28,57g, 85,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Chleb miesany, słonecznikowy (47,62g, 120,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (19,05g, 137,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (28,57g, 7,77kcal), Pomidor (28,57g, 5,21kcal), Ser topiony, edamski (19,05g, 57,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Szynka kanapkowa (28,57g, 27,43kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 441,08kcal, białko(13,88g), tłuszcze(24,84g), tłuszcze nasycone(7,53g), w glowodany(42,87g), w tym cukry(3,36g), błonnik(4,38g), sól(1,9g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1892,87kcal, białko(74,25g), tłuszcze(86g), tłuszcze nasycone(23,04g), w glowodany(213,09g), w tym cukry(56,1g), błonnik(22,33g), sól(5,7g)

DATA: 2024-05-21 (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** - 200g , 506,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki graham ki (45,45g, 120,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (27,27g, 69,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko 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**), Ogórek (27,27g, 2,75kcal), Papryka czerwona (27,27g, 7,42kcal), Serek mietankowy z plastrach (54,55g, 175,11kcal, **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: 659,01kcal, białko(19,82g), tłuszcz(36,07g), tłuszcz nasycone(16,52g), w glowodany(66,96g), w tym cukry(13,3g), błonnik(6,13g), sól(1,65g)

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 ywcz: 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: **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 dyniowy z groszkiem ptysowym** - 350g , 99,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Dynia (64,37g, 12,75kcal), Groszek ptysowy (8,05g, 38,56kcal), Ko ci, wywar (201,15g, 10,06kcal), 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**), Ziemiaki, gotowane w wodzie (24,14g, 17,14kcal),

Potrawa: **Ogórek kiszony/ małosolny** - 60g , 7,2kcal

Skład: Ogórek kwaszony (60g, 7,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 565,1kcal, białko(31,65g), tłuszcz(17,84g), tłuszcz nasycone(4,04g), w glowodany(73,66g), w tym cukry(6,52g), błonnik(8,75g), sól(1,53g)

Techniki sporz dzenia: D, 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 glowodany(8,74g), w tym cukry(7,9g), błonnik(0,32g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

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:

1811,84kcal, białko(67,26g), tłuszcze(82,01g), tłuszcze nasycone(26,4g), w glowodany(208,99g), w tym cukry(49,57g), błonnik(18,55g), sól(4,77g)

DATA: 2024-05-22 (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, rodzynekami, d emem** - 180g , 462,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki i rogalne ma lane (54,78g, 181,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (23,48g, 61,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), D em truskawkowy, niskosłodzony (15,65g, 23,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,65g, 113,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Rodzynki, suszone (7,83g, 22,39kcal), Ser twarogowy chudy (62,61g, 60,11kcal, **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: 707,39kcal, białko(32,11g), tłuszcze(23,69g), tłuszcze nasycone(8,27g), w glowodany(92,92g), w tym cukry(27,29g), błonnik(3,02g), sól(1,32g)

Techniki sporz dzania: 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 dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami** - 300g , 84,83kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (38,22g, 12,04kcal), Cukier (1,53g, 6,1kcal), Czosnek (0,38g, 0,5kcal), Ko ci, wywar (152,87g, 7,64kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (45,86g, 15,13kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (61,15g, 43,42kcal),

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: **Filet panierowany, ziemniaki** - 350g , 481,85kcal, **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**), Filet z kurczaka (95,45g, 93,54kcal), Jaja kurze całe (15,91g, 19,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (7,95g, 27,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy(15,91g, 143,19kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (198,86g, 141,19kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 671,15kcal, białko(35,31g), tłuszcze(22,73g), tłuszcze nasycone(3,69g), w glowodany(85,91g), w tym cukry(10,03g), błonnik(9,79g), sól(0,72g)

Techniki sporz dzania: G, S

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 serkiem kanapkowym, warzywami** - 200g , 460,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (40g, 129,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb chrupki (24g, 86,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16g, 115,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ogórek (24g, 2,42kcal), Pomidor (24g, 4,38kcal), Rzodkiewka (24g, 2,72kcal), Serek kanapkowy do smarowania (48g, 119,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 460,8kcal, białko(9,53g), tłuszcze(25,63g), tłuszcze nasycone(11,09g), w glowodany(50,62g), w tym cukry(3,38g), błonnik(2,18g), sól(1,27g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2117,1kcal, białko(79,58g), tłuszcze(75,71g), tłuszcze nasycone(25,4g), w glowodany(289g), w tym cukry(78,1g), błonnik(19,72g), sól(3,48g)

DATA: 2024-05-23 (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 ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witaminami i elazem (20g, 74,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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: **Deser budyniowy z bit mietan** - 170g , 158,1kcal

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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 dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Łoso pieczony z ry em curry i warzywami** - 280g , 470,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (93,33g, 34,53kcal), Łoso , wie y(116,67g, 150,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (7,78g, 70,02kcal), Ry biały (62,22g, 214,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne**),

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 pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (60,87g, 43,22kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 587,42kcal, białko(27,18g), tłuszcze(19,48g), tłuszcze nasycone(3,18g), w glowodany(79,85g), w tym cukry(6,58g), błonnik(8,33g), sól(0,38g)

Techniki sporz dzenia: G

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 dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka makaronowa z kurczakiem, mozzarell i pesto** - 220g , 473,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (24g, 55,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Filet z kurczaka (56g, 54,88kcal), Makaron bezjajeczny z semoliny (40g, 148,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (8g, 57,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mozzarella (24g, 57,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (4g, 36kcal), Pesto zielone/ czerwone (16g, 54,88kcal), Pomidor (48g, 8,76kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 473,8kcal, białko(24,48g), tłuszcze(21,79g), tłuszcze nasycone(5,5g), w glowodany(46,42g), w tym cukry(2,08g), błonnik(3,29g), sól(0,59g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1799,66kcal, białko(76,97g), tłuszcze(67,85g), tłuszcze nasycone(17,86g), w glowodany(229,59g), w tym cukry(49,66g), błonnik(19,53g), sól(3,92g)

DATA: 2024-05-24 (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 , 499,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (43,48g, 140,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (43,48g, 113,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,39g, 125,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Pomidor (52,17g, 9,52kcal), Sałata (8,7g, 1,04kcal), Ser, edamski tłusty (34,78g, 108,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 653,22kcal, białko(24,53g), tłuszcze(27,93g), tłuszcze nasycone(10,41g), w glowodany(77,61g), w tym cukry(14,47g), błonnik(3,37g), sól(2,07g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Placki ziemniaczano- cukiniowe, sos czosnkowo- ziołowy** - 400g , 473,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (14,29g, 4,15kcal), Cukinia (71,43g, 10,56kcal), Czosnek (3,57g, 4,72kcal), Jaja kurze całe (14,29g, 17,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (35,71g, 21,43kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (3,57g, 1,1kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (14,29g, 103,75kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (14,29g, 49,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (14,29g, 128,61kcal), Ziemniaki, rednio (214,29g, 132,05kcal),

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 ywacza: 595,53kcal, białko(15,22g), tłuszcze(29,16g), tłuszcze nasycone(3,04g), w glowodany(71,47g), w tym cukry(12,43g), błonnik(7,55g), sól(0,52g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Kisiel** - 200g , 109,57kcal

Skład: Kisiel (173,91g, 109,56kcal),

Potrawa: **Suszone owoce** - 10g , 32,5kcal

Skład: Banany, suszone (5g, 18,4kcal), liwki bez pestek, suszone (5g, 14,1kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 142,07kcal, białko(0,37g), tłuszcze(0,12g), tłuszcze nasycone(0,03g), w glowodany(34,84g), w tym cukry(20,67g), błonnik(0,79g), sól(0,05g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

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

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (45,45g, 146,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (27,27g, 70,08kcal), Ketchup (18,18g, 18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,18g, 131,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Musztarda (18,18g, 30kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Parówka drobiowa (72,73g, 135,28kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1995,78kcal, białko(60,16g), tłuszcze(84,46g), tłuszcze nasycone(20,41g), w glowodany(256,9g), w tym cukry(67,37g), błonnik(14,78g), sól(5,81g)

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