

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 11.06.2024
godz.: 21:31:28

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-06-15 do 2024-06-21
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-06-15 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Posiłek: 1. niadanie	
Potrawa: Kanapki z serem ółym, 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),	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
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: 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),	
Potrawa: Lemoniada - 225g , 20,91kcal Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),	
Potrawa: Krokiety z mi sem - 250g , 642,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Krokiety z mi sem (250g, 642,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),	
Potrawa: Sos pieczarkowy - 115g , 106,92kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), M ka pszenna typ 500, z witaminami (10g, 34,7kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Pieczarka uprawna, wie a (80g, 18,51kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 864,49kcal, białko(33,83g), tłuszcz(38,72g), tłuszcz nasycone(3,6g), w glowodany(91,32g), w tym cukry(11,4g), błonnik(10,32g), sól(4,02g) Techniki sporz dzania: G, P, S	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Arbuz - 100g , 18,72kcal Skład: Arbuz (100g, 18,72kcal),	
Potrawa: Borówki - 70g , 39,9kcal Skład: Borówki (70g, 39,9kcal),	
Potrawa: Winogrona - 70g , 48,71kcal Skład: Winogrona (70g, 48,71kcal),	
Potrawa: Truskawki - 70g , 22,18kcal Skład: Truskawki (70g, 22,18kcal),	

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 129,5kcal, białko(1,61g), tłuszcze(0,67g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(31,36g), w tym cukry(25,28g), błonnik(4,08g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, szynk i warzywami** - 260g , 524,07kcal, **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 (60g, 10,94kcal), Serek mietankowy z plasterami (40g, 128,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka parzona (30g, 29,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 524,07kcal, białko(16,85g), tłuszcze(30,95g), tłuszcze nasycone(12,58g), w glowodany(47,22g), w tym cukry(4,79g), błonnik(4,74g), sól(2,03g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2024,91kcal, białko(73,77g), tłuszcze(96,69g), tłuszcze nasycone(25,11g), w glowodany(217,41g), w tym cukry(44,34g), błonnik(21,82g), sól(8,02g)

DATA: 2024-06-16 (Niedziela)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat****Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 230g , 506,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (57,5g, 171,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (34,5g, 90,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (23g, 166,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (34,5g, 9,38kcal), Pol dwica z warzywami (69g, 67,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Sałata (11,5g, 1,38kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 506,41kcal, białko(15,49g), tłuszcze(24,96g), tłuszcze nasycone(6,28g), w glowodany(56,45g), w tym cukry(3,34g), błonnik(2,67g), sól(2,49g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

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: **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: **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: **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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 745,96kcal, białko(40,32g), tłuszcze(24,21g), tłuszcze nasycone(5,08g), w glowodany(95,85g), w tym cukry(9,22g), błonnik(8,61g), sól(1,03g)

Techniki sporz dzania: D, G, P

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Koktajl jagodowy** - 230g , 96,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jagody (80g, 40,8kcal), Ma lanka spo ywca, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 96,3kcal, białko(5,59g), tłuszcze(1,23g), tłuszcze nasycone(0,53g), w glowodany(16,81g), w tym cukry(7,05g), błonnik(2,56g), sól(0,23g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk i warzywami** - 220g , 422,58kcal, **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), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Szynka parzona (60g, 59,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 422,58kcal, białko(17,46g), tłuszcze(20,35g), tłuszcze nasycone(4,99g), w glowodany(44,96g), w tym cukry(2,35g), błonnik(4,56g), sól(2,29g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1771,26kcal, białko(78,86g), tłuszcze(70,75g), tłuszcze nasycone(16,88g), w glowodany(214,07g), w tym cukry(21,96g), błonnik(18,41g), sól(6,04g)

DATA: 2024-06-17 (Poniedziałek)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat****Posiłek: 1. niadanie**

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

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

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

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

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

Potrawa: **Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywem** - 220g , 419,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (38,6g, 124,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (23,16g, 60,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), 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), Szczypiorek (3,86g, 1,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 640,24kcal, białko(28,27g), tłuszcze(28,37g), tłuszcze nasycone(9,4g), w glowodany(70,53g), w tym cukry(18,07g), błonnik(2,84g), sól(1,67g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 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 porowo- serowa z makaronem** - 300g , 140,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (194,81g, 9,74kcal), Makaron dwujajeczny (15,58g, 58,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Por (23,38g, 3,93kcal), Ser topiony, edamski (15,58g, 46,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (3,9g, 5,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (46,75g, 15,43kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 587,87kcal, białko(28,87g), tłuszcze(29,01g), tłuszcze nasycone(7,88g), w glowodany(55,64g), w tym cukry(10,83g), błonnik(6g), sól(2,22g)

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 ywca: 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 mieszany, 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 ywca: 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:

1959,69kcal, białko(75,5g), tłuszcze(89,79g), tłuszcze nasycone(25,62g), w glowodany(219,71g), w tym cukry(56,42g), błonnik(19,54g), sól(6,28g)

DATA: 2024-06-18 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem fromage, szynk i warzywami** - 220g , 516,81 kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki grahamki (44g, 116,6 kcal, **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), Papryka czerwona (26,4g, 7,18kcal), Serek fromage (35,2g, 122,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka kanapkowa (26,4g, 25,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 669,11kcal, białko(24,48g), tłuszcz(32,06g), tłuszcz nasycone(9,26g), w glowodany(73,79g), w tym cukry(11,17g), błonnik(6,06g), sól(2,39g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadaniePotrawa: **Tubka owocowa 100%owoców** - 200g , 92kcal

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym** - 350g , 99,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Dynia (64,37g, 12,75kcal), Groszek ptysiowy (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**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (24,14g, 17,14kcal),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: **Ogórek kiszony/ małosolny** - 60g , 7,2kcal

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

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

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

Potrawa: **Papryka konserwowa** - 60g , 19,8kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Papryka czerwona, konserwowa (60g, 19,8kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 584,9kcal, białko(32,13g), tłuszcz(18,74g), tłuszcz nasycone(4,22g), w glowodany(76,66g), w tym cukry(6,58g), błonnik(9,83g), sól(1,97g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 4. PodwieczorekPotrawa: **Arbuz** - 200g , 37,44kcal

Skład: Arbuz (200g, 37,44kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 37,44kcal, białko(0,62g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(8,74g), w tym cukry(7,9g), błonnik(0,32g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka z jajkiem i pieczarkami** - 280g , 599,42kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25,07g, 74,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (41,79g, 107,4kcal), Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (16,72g, 12,21kcal), Jaja kurze całe (41,79g, 50,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (16,72g, 121,39kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,72g, 120,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (50,15g, 12,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pieczarki marynowane, konserwowe (41,79g, 12,12kcal), Ry biały (25,07g, 86,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (4,18g, 1,3kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 599,42kcal, białko(14,77g), tłuszcze(32,29g), tłuszcze nasycone(5,55g), w glowodany(65g), w tym cukry(4,26g), błonnik(4,72g), sól(2,11g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1982,87kcal, białko(72,6g), tłuszcze(83,59g), tłuszcze nasycone(19,02g), w glowodany(244,79g), w tym cukry(48,51g), błonnik(22,33g), sól(6,47g)

DATA: 2024-06-19 (roda)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat****Posiłek: 1. niadanie**

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

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

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

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

Potrawa: **Kanapki z twaro kiem, rodzynkami, d emem** - 180g , 462,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki i rogalc 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: **Herbata** - 200g , 0kcal

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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 ywcz: 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: **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: **Lemoniada** - 225g , 20,91kcal

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

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: **Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych** - 150g , 284,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Filet z kurczaka (100g, 98kcal), Jaja kurze całe (16,67g, 20,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (8,33g, 28,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (8,33g, 74,97kcal), Płatki kukurydziane (16,67g, 62,18kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 615,68kcal, białko(35,98g), tłuszcze(15,4g), tłuszcze nasycone(3,25g), w glowodany(87,97g), w tym cukry(11,18g), błonnik(9,94g), sól(1,01g)

Techniki sporz dzania: G, P, 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 ja jkiem gotowanym i warzywami** - 250g , 468,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (26,79g, 70,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (44,64g, 105,35kcal), Jaja kurze całe (71,43g, 87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8,93g, 64,83kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,86g, 129,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (26,79g, 2,7kcal), Pomidor (53,57g, 9,77kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 468,94kcal, białko(15,23g), tłuszcze(28,67g), tłuszcze nasycone(5,86g), w glowodany(39,99g), w tym cukry(2,29g), błonnik(4,48g), sól(1,21g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2069,76kcal, białko(85,95g), tłuszcze(71,41g), tłuszcze nasycone(19,73g), w glowodany(280,44g), w tym cukry(78,16g), błonnik(22,18g), sól(3,71g)

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk i warzywami** - 200g , 384,17kcal, **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), Papryka czerwona (27,27g, 7,42kcal), Szynka parzona (54,55g, 54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko 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 ywcz: 537,87kcal, białko(22,57g), tłuszcz(22,44g), tłuszcz nasycone(6,33g), w glowodany(62,96g), w tym cukry(14,46g), błonnik(5,64g), sól(2,3g)

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 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 dzania:

Posiłek: 3. Obiad

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),

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

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

Potrawa: **Sos cytrynowy** - 40g , 84,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (5g, 17,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Sok cytrynowy (10g, 3kcal), mietana, 12% tłuszczu (20g, 26,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 671,97kcal, białko(28,33g), tłuszcz(26,09g), tłuszcz nasycone(7,37g), w glowodany(85g), w tym cukry(7,44g), błonnik(8,46g), sól(0,4g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Truskawki (150g, 47,52kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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 bezglutenowy 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),

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

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

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:

1889,26kcal, białko(78,42g), tłuszcze(74,97g), tłuszcze nasycone(21,95g), w glowodany(233,22g), w tym cukry(54,43g), błonnik(19,98g), sól(3,4g)

DATA: 2024-06-21 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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 seza mu i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami cynamonowymi** - 170g , 153,7kcal, **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**), Płatki cynamonowe (20g, 77,2kcal, **Zbo a zawieraj ce glute n,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 653,22kcal, białko(24,77g), tłuszcze(28,29g), tłuszcze nasycone(10,71g), w glowodany(76,33g), w tym cukry(12,13g), błonnik(3,83g), sól(2,16g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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 glute n,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 poc hodne**),

Potrawa: **Placki ziemniaczano- cukiniowe, sos czosnkowo- ziołowy** - 400g , 473,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty poc hodne,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: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

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 dzenia: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 123kcal, białko(3,06g), tłuszcze(7,92g), tłuszcze nasycone(0,88g), w glowodany(10,41g), w tym cukry(9,12g), błonnik(1,05g), sól(0,06g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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 dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1976,72kcal, białko(63,1g), tłuszcze(92,63g), tłuszcze nasycone(21,56g), w glowodany(231,19g), w tym cukry(53,49g), błonnik(15,5g), sól(5,91g)

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