

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 25.06.2024
godz.: 18:44:44

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-06-29 do 2024-07-05
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-06-29 (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 dzania: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Faszerowana papryka - 425g , 512,05kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Olej rzepakowy (4,21g, 37,89kcal), Papryka czerwona (201,98g, 54,94kcal), Pomidor (42,08g, 7,68kcal), Ry biały (50,5g, 174,23kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ser, gouda tłusty (25,25g, 79,79kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Soczewica czerwona, nasiona suche (16,83g, 57,39kcal), Wieprzowina, szynka surowa (84,16g, 100,18kcal),	
Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: urek z kiełbas , jajkiem i ziemniakami - 300g , 252,73kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Boczek w dzony bez ko ci (16,67g, 43,34kcal), Cebula (8,33g, 2,42kcal), Jaja kurze całe (25g, 30,45kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (25g, 56,53kcal), mietana, 12% tłuszczu (8,33g, 11,16kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (50g, 16,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Zakwas na ur (66,67g, 21,33kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Ziemniaki, gotowane w wodzie (100g, 71kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 774,18kcal, białko(47,99g), tłuszcz(27,08g), tłuszcz nasycone(8,3g), w glowodany(89,02g), w tym cukry(14,44g), błonnik(10,66g), sól(2,02g) Techniki sporz dzania: D, G, P	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Arbuz - 200g , 37,44kcal Skład: Arbuz (200g, 37,44kcal),	
Potrawa: Ciastka zbo owe - 30g , 130,5kcal, 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 (30g, 130,5kcal, 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: 167,94kcal, białko(2,96g), tłuszcze(4,3g), tłuszcze nasycone(0,45g), w glowodany(28,54g), w tym cukry(13,9g), błonnik(2,36g), sól(0,29g)

Techniki sporz dzenia: P

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Frankfuterki na ciepło** - 200g , 580,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (45,45g, 135,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (45,45g, 119,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Frankfuterki (54,55g, 146,74kcal), Keczup (18,18g, 18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,18g, 131,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (18,18g, 30kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 580,73kcal, białko(16,97g), tłuszcze(31,62g), tłuszcze nasycone(9,48g), w glowodany(60,15g), w tym cukry(5,38g), błonnik(2,94g), sól(1,88g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1968,88kcal, białko(86,85g), tłuszcze(86,19g), tłuszcze nasycone(26,03g), w glowodany(219,53g), w tym cukry(36,24g), błonnik(18,32g), sól(5,93g)

DATA: 2024-06-30 (Niedziela)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat****Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, szynk i warzywami** - 220g , 443,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25,38g, 75,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (42,31g, 99,85kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,92g, 122,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (25,38g, 2,56kcal), Pomidor (50,77g, 9,26kcal), Serek mietankowy z plastrach (33,85g, 108,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka parzona (25,38g, 25,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 443,44kcal, białko(14,29g), tłuszcze(26,18g), tłuszcze nasycone(10,64g), w glowodany(39,96g), w tym cukry(4,05g), błonnik(4,01g), sól(1,73g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kotlet schabowy, ziemniaki** - 370g , 540,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (16,82g, 60,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (16,82g, 20,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (8,41g, 29,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (16,82g, 151,38kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (100,91g, 130,17kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (210,23g, 149,26kcal),

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

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

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**),

Potrawa: **Sałata z jogurtem** - 100g , 36kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Sałata (50g, 6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 679,15kcal, białko(40,57g), tłuszcze(25,97g), tłuszcze nasycone(4,49g), w glowodany(74,22g), w tym cukry(7,04g), błonnik(7,14g), sól(0,84g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Salatka owocowa** - 250g , 130,47kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (50g, 30,56kcal), Jabłko (50g, 18,25kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Mandarynki (50g, 16,88kcal), Winogrona (50g, 34,79kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 130,47kcal, białko(3,03g), tłuszcze(1,42g), tłuszcze nasycone(0,7g), w glowodany(27,75g), w tym cukry(22,59g), błonnik(2,72g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Frankfurterki na ciepło** - 200g , 580,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (45,45g, 135,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (45,45g, 119,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Frankfurterki (54,55g, 146,74kcal), Ketchup (18,18g, 18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,18g, 131,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (18,18g, 30kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 580,73kcal, białko(16,97g), tłuszcze(31,62g), tłuszcze nasycone(9,48g), w glowodany(60,15g), w tym cukry(5,38g), błonnik(2,94g), sól(1,88g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1833,79kcal, białko(74,85g), tłuszcze(85,18g), tłuszcze nasycone(25,31g), w glowodany(202,08g), w tym cukry(39,07g), błonnik(16,8g), sól(4,52g)

DATA: 2024-07-01 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

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

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

Potrawa: **Rogal z kremem czekoladowym i bananem** - 150g , 458,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Banan (48,65g, 29,73kcal), Krem czekoladowy (20,27g, 109,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (8,11g, 58,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**), Rogal ma lany (72,97g, 260,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziem ne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 678,92kcal, białko(19,12g), tłuszcze(26,31g), tłuszcze nasycone(9,54g), w glowodany(93,34g), w tym cukry(41,64g), błonnik(3,43g), sól(1,3g)

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 ywca: 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: **Barszcz czerwony z ziemniakami** - 330g , 93,32kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (42,04g, 13,24kcal), Cukier (1,68g, 6,7kcal), Czosnek (0,42g, 0,56kcal), Ko ci, wywar (168,15g, 8,41kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (50,45g, 16,65kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (67,26g, 47,75kcal),

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

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

Potrawa: **Pałki z kurczaka duszone** - 170g , 301,02kcal

Skład: Mi so z ud kurczaka, ze skór (165,85g, 263,7kcal), Olej rzepakowy (4,15g, 37,35kcal),

Potrawa: **Surówka z białej kapusty** - 120g , 63,08kcal

Skład: Cebula (7,06g, 2,05kcal), Kapusta biała (70,59g, 19,57kcal), Koper ogrodowy (3,53g, 1,08kcal), Marchew (35,29g, 8,62kcal), Olej rzepakowy (3,53g, 31,77kcal),

Potrawa: **Ziemniaki pieczone** - 200g , 156,78kcal

Skład: Olej rzepakowy (4g, 36kcal), Ziemniaki, rednio (196g, 120,78kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 623,6kcal, białko(36,92g), tłuszcz(29,27g), tłuszcze nasycone(5,66g), w glowodany(57,49g), w tym cukry(13,27g), błonnik(9,1g), sól(0,7g)

Techniki sporz dzania: D, G, P

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 200g , 421,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25g, 74,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (41,67g, 109,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,67g, 120,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (25g, 2,52kcal), Pomidor (50g, 9,12kcal), Sałata (8,33g, 1kcal), Ser, edamski tłusty (33,33g, 104,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 421,14kcal, białko(15,53g), tłuszcz(22,94g), tłuszcze nasycone(8,14g), w glowodany(39,55g), w tym cukry(2,46g), błonnik(2,33g), sól(1,37g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1879,78kcal, białko(77,66g), tłuszcz(81g), tłuszcze nasycone(24,7g), w glowodany(219,09g), w tym cukry(76,9g), błonnik(17,72g), sól(3,55g)

DATA: 2024-07-02 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami - 220g**, 487,58kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (40,74g, 131,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (40,74g, 106,74kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,3g, 117,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ogórek (24,44g, 2,46kcal), Pomidor (24,44g, 4,46kcal), Rzodkiewka (24,44g, 2,77kcal), Serek kanapkowy do smarowania (48,89g, 121,74kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu 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 ywacza: 639,88kcal, białko(18,73g), tłuszcze(30,53g), tłuszcze nasycone(13,38g), w glowodany(75,6g), w tym cukry(11,13g), błonnik(3,24g), sól(1,75g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od 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: 3. Obiad

Potrawa: **Buraczki z jabłkiem i cebulk - 132g**, 56,76kcal

Skład: Burak (97,78g, 30,8kcal), Cebula (8,15g, 2,37kcal), Jabłko (24,44g, 8,92kcal), Olej rzepakowy (1,63g, 14,67kcal),

Potrawa: **Kotlet mielony drobiowy - 135g**, 229,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (8,18g, 29,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Bułki pszenne zwykłe (8,18g, 22,58kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Cebula (8,18g, 2,38kcal), Filet z kurczaka (81,82g, 80,18kcal), Jaja kurze całe (16,36g, 19,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (4,09g, 1,26kcal), Olej rzepakowy (8,18g, 73,62kcal),

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),

Potrawa: **Zupa porowo- serowa z makaronem - 330g**, 154,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (214,29g, 10,71kcal), Makaron dwujajeczny (17,14g, 64,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Por (25,71g, 4,32kcal), Ser topiony, edamski (17,14g, 51,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,29g, 5,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (51,43g, 16,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 603,07kcal, białko(34,64g), tłuszcze(18,78g), tłuszcze nasycone(4,39g), w glowodany(77,91g), w tym cukry(12,81g), błonnik(8,68g), sól(1,06g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka z makaronem ry owym** - 200g , 459,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (25g, 65,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (4,17g, 1,28kcal), Kukurydza, konserwowa (16,67g, 18,17kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (16,67g, 121,02kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (25g, 94,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (8,33g, 60,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (25g, 2,52kcal), Papryka czerwona (25g, 6,8kcal), Ser, edamski tłusty (12,5g, 39,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wiejska (41,67g, 50,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 459,79kcal, białko(18,37g), tłuszcze(25,85g), tłuszcze nasycone(5,22g), w glowodany(39,96g), w tym cukry(2,53g), błonnik(2,71g), sól(1,68g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1899,08kcal, białko(75,56g), tłuszcze(83,31g), tłuszcze nasycone(23,96g), w glowodany(221,65g), w tym cukry(50,11g), błonnik(16,96g), sól(4,56g)

DATA: 2024-07-03 (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 ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 200g , 371,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki graham ki (43,48g, 115,22kcal, **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**), Ogórek (26,09g, 2,63kcal), Papryka czerwona (26,09g, 7,1kcal), 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),

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: 621,75kcal, białko(24,51g), tłuszcze(25,3g), tłuszcze nasycone(8,74g), w glowodany(76,97g), w tym cukry(19,26g), błonnik(5,85g), sól(2,89g)

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: **Kluski leniwe** - 310g , 391,13kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Masło ekstra (7,56g, 56,55kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy chudy (75,61g, 72,59kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Skrobia ziemniaczana (37,8g, 127,76kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (189,02g, 134,2kcal),

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

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

Potrawa: **Krupnik z kasz i ziemniakami** - 350g , 154,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (15,91g, 53,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (198,86g, 9,94kcal), M ka pszenna, typ 500 (3,98g, 13,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (3,98g, 5,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (47,73g, 15,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (79,55g, 56,48kcal),

Potrawa: **Surówka z marchewki, jabłka** - 100g , 59,53kcal

Skład: Jabłko (22,22g, 8,11kcal), Marchew (74,07g, 18,09kcal), Olej rzepakowy (3,7g, 33,3kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 614,98kcal, białko(25,35g), tłuszcze(11,88g), tłuszcze nasycone(5,04g), w glowodany(106,42g), w tym cukry(12,69g), błonnik(9,71g), sól(0,46g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Winogrona** - 150g , 104,37kcal

Skład: Winogrona (150g, 104,37kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 104,37kcal, białko(0,74g), tłuszcze(0,3g), tłuszcze nasycone(0,11g), w glowodany(25,88g), w tym cukry(22,35g), błonnik(2,21g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

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), Keczup (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 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:

2015,19kcal, białko(71,53g), tłuszcze(67,83g), tłuszcze nasycone(23,02g), w glowodany(290,36g), w tym cukry(67,29g), błonnik(21g), sól(6,52g)

DATA: 2024-07-04 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Jajecznicza ze szczypiorkiem, pieczywem** - 225g , 428,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ja ja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (39,47g, 127,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (23,68g, 62,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (94,74g, 115,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,79g, 114,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (47,37g, 8,64kcal), Szczypiorek (3,95g, 1,23kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 582,67kcal, białko(23,72g), tłuszcz(26,12g), tłuszcz nasycone(7,63g), w glowodany(64,36g), w tym cukry(14,16g), błonnik(2,77g), sól(1,53g)

Techniki sporz dzenia: G, PAR

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Spagetti z mi sem mielonym i serem ótym** - 220g , 458,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (16g, 4,65kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (24g, 23,28kcal), Makaron dwujajeczny z sem oliny (64g, 242,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal), Olej rzepakowy (4g, 36kcal), Ser, edamski tłusty (12g, 37,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, łopatka (80g, 104,96kcal),

Potrawa: **Zupa z fasolk szparagow i ziemniakami** - 330g , 65,27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Fasola szparagowa (44,59g, 15,01kcal), Ko ci, wywar (222,97g, 11,15kcal), M ka pszenna, typ 500 (4,46g, 15,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), miętana, 12% tłuszczu (4,46g, 5,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (53,51g, 17,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 544,59kcal, białko(31,68g), tłuszcz(15,33g), tłuszcz nasycone(4,91g), w glowodany(73,14g), w tym cukry(9,1g), błonnik(6,81g), sól(0,59g)

Techniki sporz dzenia: 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), 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: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami** - 220g , 400,36kcal, **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**), Papryka czerwona (26,4g, 7,18kcal), Pomidor (52,8g, 9,63kcal), Szynka delikatesowa z kurczaka (52,8g, 62,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 400,36kcal, białko(16,67g), tłuszcze(18,91g), tłuszcze nasycone(4,48g), w glowodany(42,47g), w tym cukry(3,24g), błonnik(2,72g), sól(1,91g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1735,92kcal, białko(73,64g), tłuszcze(61,27g), tłuszcze nasycone(17,12g), w glowodany(231,29g), w tym cukry(70,36g), błonnik(18,52g), sól(4,19g)

DATA: 2024-07-05 (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 kasz mann** - 170g , 146,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (20g, 70,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 646,42kcal, białko(24,71g), tłuszcze(27,25g), tłuszcze nasycone(10,45g), w glowodany(78,21g), w tym cukry(9,51g), błonnik(2,37g), sól(2,03g)

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 ywacza: 92kcal, białko(0,6g), tłuszcze(0,4g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(20,6g), w tym cukry(18,6g), błonnik(1,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Paluszki rybne** - 80g , 245,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Olej rzepakowy (7,27g, 65,43kcal), Paluszki rybne (72,73g, 180,37kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surówka z kapusty peki skiej** - 120g , 55,29kcal

Skład: Cebula (5,85g, 1,7kcal), Kapusta peki ska (58,54g, 7,4kcal), Kukurydza, konserwowa (11,71g, 12,76kcal), Ogórek (17,56g, 1,77kcal), Olej rzepakowy (2,93g, 26,37kcal), Papryka czerwona (11,71g, 3,19kcal), Pomidor (11,71g, 2,14kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa pieczarkowa z makaronem** - 330g , 108,42kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koci wywar (213,18g, 10,66kcal), Makaron dwujajeczny (17,05g, 64,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wie a (42,64g, 9,87kcal), Pietruszka, li cie (1,71g, 0,84kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,26g, 5,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (51,16g, 16,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 560,93kcal, białko(20,3g), tłuszcze(21,52g), tłuszcze nasycone(3,26g), w glowodany(75,02g), w tym cukry(9,41g), błonnik(9,46g), sól(0,38g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Serek homogenizowany** - 150g , 249kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (150g, 249kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 249kcal, białko(22,5g), tłuszcze(5,85g), tłuszcze nasycone(3,42g), w glowodany(26,55g), w tym cukry(25,8g), błonnik(0,15g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzenia:

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 gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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 dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2018,52kcal, białko(79,07g), tłuszcze(84,16g), tłuszcze nasycone(23,43g), w glowodany(242,43g), w tym cukry(66,4g), błonnik(15,19g), sól(4,89g)

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