

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 05.06.2024
godz.: 20:07:12

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-06-08 do 2024-06-14
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-06-08 (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 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),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 506,85kcal, białko(21,49g), tłuszcze(26,36g), tłuszcze nasycone(8,86g), w glowodany(47,52g), w tym cukry(2,87g), błonnik(2,69g), sól(1,97g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: Ry z pra onym jabłkiem i cynamonem, kompot - 415g , 486,55kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Jabłko (200g, 73kcal), Masło ekstra (10g, 74,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (100g, 51kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ry biały (80g, 276kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: urek z kielbas i ziemniakami - 330g , 266,73kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Boczek w dzony bez ko ci (20g, 52kcal), Cebula (10g, 2,9kcal), Kielbasa jałowcowa z kurczaka (30g, 67,83kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Zakwas na ur (80g, 25,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Ziemniaki, gotowane w wodzie (120g, 85,2kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 762,68kcal, białko(23,19g), tłuszcze(22,84g), tłuszcze nasycone(9,22g), w glowodany(119,92g), w tym cukry(26,8g), błonnik(10,48g), sól(1,6g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Arbuz - 100g , 18,72kcal Skład: Arbuz (100g, 18,72kcal),	
Potrawa: Borówki - 70g , 39,9kcal Skład: Borówki (70g, 39,9kcal),	
Potrawa: Truskawki - 70g , 22,18kcal Skład: Truskawki (70g, 22,18kcal),	
Potrawa: Winogrona - 70g , 48,71kcal Skład: Winogrona (70g, 48,71kcal),	

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: **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), 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 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 dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1979,77kcal, białko(63,26g), tłuszcze(81,48g), tłuszcze nasycone(27,62g), w glowodany(258,95g), w tym cukry(60,33g), błonnik(20,18g), sól(5,45g)

DATA: 2024-06-09 (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, warzywami** - 220g , 557,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki graham ki (50g, 132,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (30g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Serek mietankowy z plastrach (60g, 192,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 557,38kcal, białko(13,52g), tłuszcze(34,79g), tłuszcze nasycone(15,94g), w glowodany(50,33g), w tym cukry(6,35g), błonnik(5,23g), sól(1,62g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kalafior z bułk tart** - 100g , 85,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (3,7g, 13,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Kalafior, gotowany w wodzie (88,89g, 16,89kcal), Masło ekstra (7,41g, 55,43kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 728,71kcal, białko(39,99g), tłuszcze(31,16g), tłuszcze nasycone(7,97g), w glowodany(76,24g), w tym cukry(6,13g), błonnik(8,45g), sól(0,83g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Lody ro ki - 66g , 186,78kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Lody ro ki (66g, 186,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 186,78kcal, białko(1,98g), tłuszcze(10,1g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(21,52g), w tym cukry(0g), błonnik(1,19g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami - 230g , 435,24kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (48,94g, 145,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (29,36g, 76,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (19,57g, 141,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pol dwica z warzywami (58,72g, 57,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (58,72g, 10,71kcal), Sałata (9,79g, 1,17kcal), Szczypiorek (4,89g, 1,52kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 435,24kcal, białko(13,57g), tłuszcze(21,26g), tłuszcze nasycone(5,35g), w glowodany(48,9g), w tym cukry(3,35g), błonnik(2,56g), sól(2,14g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1908,11kcal, białko(69,06g), tłuszcze(97,31g), tłuszcze nasycone(29,25g), w glowodany(196,99g), w tym cukry(15,83g), błonnik(17,42g), sól(4,6g)

DATA: 2024-06-10 (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 pochodne**

Skład: Kawa, napar bez cukru (20g, 0,4kcal), Mleko spo ywczce, 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 ziemne (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 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 ywca: 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 dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Jogurt owocowy** - 150g , 90kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (150g, 90kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kapu niak z ziemniakami** - 350g , 90,03kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (16,28g, 4,73kcal), Kapusta biała (48,84g, 13,54kcal), Kielbasa podsuszana z kurczaka (24,42g, 37,58kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (8,14g, 7,9kcal), Ko ci, wywar (203,49g, 10,17kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (48,84g, 16,12kcal, **Seler i produkty pochodne**),

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: **Salatka grecka z serem feta** - 150g , 122,56kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Ogórek (30g, 3,02kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Oliwki zielone, marynowane, konserwowe (10g, 13,2kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Sałata (15g, 1,8kcal), Ser typu "Feta" (20g, 43kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 679,79kcal, białko(44,96g), tłuszcze(37,37g), tłuszcze nasycone(8,6g), w glowodany(44,67g), w tym cukry(11,26g), błonnik(7,77g), sól(2,38g)

Techniki sporz dzenia: D, G, P

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Tubka owocowa 100% owoców** - 200g , 92kcal

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

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), tłuszcze(22,94g), tłuszcze nasycone(8,14g), w glowodany(39,55g), w tym cukry(2,46g), błonnik(2,33g), sól(1,37g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1961,85kcal, białko(85,61g), tłuszcze(89,27g), tłuszcze nasycone(27,59g), w glowodany(210,45g), w tym cukry(82,21g), błonnik(15,38g), sól(5,24g)

DATA: 2024-06-11 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami** - 220g , 506,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**Skład: Bułka kajzerka z sezamem (44g, 142,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb chrupki (26,4g, 95,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,6g, 127,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ogórek (26,4g, 2,66kcal), Pomidor (26,4g, 4,82kcal), Rzodkiewka (26,4g, 2,99kcal), Serek kanapkowy do smarowania (52,8g, 131,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty poc hodne**),Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i produkty poc hodne**Skład: Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty poc hodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 659,18kcal, białko(17,97g), tłuszcze(32,63g), tłuszcze nasycone(14,24g), w glowodany(76,89g), w tym cukry(11,25g), błonnik(3,78g), sól(1,56g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadaniePotrawa: **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. ObiadPotrawa: **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 karczaka (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 neapolita ska z makaronem** - 300g , 156,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty poc hodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Ko ci, wywar (223,88g, 11,19kcal), Makaron dwujajeczny (17,91g, 67,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (17,91g, 53,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,48g, 6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty poc hodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (53,73g, 17,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 605,46kcal, białko(34,66g), tłuszcze(18,99g), tłuszcze nasycone(4,53g), w glowodany(77,85g), w tym cukry(12,51g), błonnik(8,38g), sól(1,08g)

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 ywca: 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: **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 ywca: 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:

1982,72kcal, białko(75,06g), tłuszcze(85,73g), tłuszcze nasycone(24,89g), w glowodany(238,77g), w tym cukry(65,1g), błonnik(19,22g), sól(4,55g)

DATA: 2024-06-12 (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 salami i warzywami** - 200g , 570,51kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (45,45g, 120,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (27,27g, 71,45kcal, **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), Salami luksusowe (45,45g, 235,86kcal), Sałata (9,09g, 1,09kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 821,06kcal, białko(30,03g), tłuszcze(44,95g), tłuszcze nasycone(15g), w glowodany(77,16g), w tym cukry(19,23g), błonnik(6,09g), sól(3,03g)

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 zboowy (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: **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 ywca: 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 dzania: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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), tłuszcze(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: 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 ywca: 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:

2200,12kcal, białko(81,72g), tłuszcze(89,44g), tłuszcze nasycone(30,5g), w glowodany(276,97g), w tym cukry(53,16g), błonnik(19,48g), sól(6,84g)

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywem** - 225g , 403,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (23,68g, 70,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (39,47g, 93,15kcal), Jaja kurze całe (94,74g, 115,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna miękka, 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 spożywcze, 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:

Wartość odżywcza: 556,85kcal, białko(23,4g), tłuszcze(26,44g), tłuszcze nasycone(7,54g), węglowodany(57,6g), w tym cukry(14,33g), błonnik(5,24g), sól(1,27g)

Techniki sporządzenia: G, PAR

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Ciastka zbożowe** - 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 zbożowe (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:

Wartość odżywcza: 217,5kcal, białko(3,9g), tłuszcze(7g), tłuszcze nasycone(0,75g), węglowodany(33g), w tym cukry(10g), błonnik(3,4g), sól(0,49g)

Techniki sporządzenia: P

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Spagetti z mięsem mielonym i serem ołtym** - 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 semoliny (64g, 242,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mieszanka owocowa, mroźna (20g, 9,4kcal), Olej rzepakowy (4g, 36kcal), Ser, edamski tusty (12g, 37,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, łopatka (80g, 104,96kcal),

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z kaszą manną** - 350g , 103,61kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (66,67g, 11,16kcal), Kasza manna (16,67g, 58,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (4,17g, 1,28kcal), Koci wywar (208,33g, 10,42kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,17g, 5,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mroźna (50g, 16,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 582,92kcal, białko(32,67g), tłuszcze(15,46g), tłuszcze nasycone(4,9g), węglowodany(81,55g), w tym cukry(9,04g), błonnik(7,06g), sól(0,6g)

Techniki sporządzenia: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Truskawki (150g, 47,52kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z 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 ywcz: 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 dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1805,15kcal, białko(77,65g), tłuszcze(68,38g), tłuszcze nasycone(17,71g), w glowodany(225,58g), w tym cukry(44,97g), błonnik(21,02g), sól(4,27g)

DATA: 2024-06-14 (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 mozzarell , pesto i warzywami** - 250g , 599,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb graham (30g, 69,9kcal, **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**), Mozzarella (60g, 142,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pesto zielone/ czerwone (20g, 68,6kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal),

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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 745,04kcal, białko(25,93g), tłuszcze(38,58g), tłuszcze nasycone(14,51g), w glowodany(76,36g), w tym cukry(10,75g), błonnik(3,2g), sól(1,86g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Herbatniki** - 30g , 130,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (30g, 130,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 130,8kcal, białko(2,46g), tłuszcze(3,3g), tłuszcze nasycone(0,42g), w glowodany(23,04g), w tym cukry(10,05g), błonnik(0,39g), sól(0,22g)

Techniki sporz dzania:

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: **Salata z jogurtem** - 80g , 28,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (40g, 24kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Sałata (40g, 4,8kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem** - 327g , 123,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (26,73g, 25,93kcal), Ko ci, wywar (222,75g, 11,14kcal), Pietruszka, li cie (1,78g, 0,87kcal), Ry biały (17,82g, 61,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 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 (53,46g, 17,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 549,05kcal, białko(20,24g), tłuszcz(19,08g), tłuszcz nasycone(3,48g), w glowodany(76,93g), w tym cukry(12,94g), błonnik(8,12g), sól(0,38g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z 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 ywcz: 470,17kcal, białko(10,97g), tłuszcz(29,13g), tłuszcz 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:

1983,45kcal, białko(60,84g), tłuszcz(90,36g), tłuszcz nasycone(24,79g), w glowodany(239,64g), w tym cukry(54,72g), błonnik(15,51g), sól(4,8g)

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