

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 23.07.2024
godz.: 11:35:00

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-07-27 do 2024-08-02
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-07-27 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Posiłek: 1. niadanie	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: Kanapki z serem ótym, szynk i warzywami - 220g , 446,03kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (26,4g, 78,67kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Chleb pszenny (44g, 115,28kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,6g, 127,25kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (26,4g, 2,66kcal), Pomidor (52,8g, 9,63kcal), Ser, edamski tłusty (26,4g, 82,63kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Szynka wieprzowa, gotowana (26,4g, 29,91kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 446,03kcal, białko(18,93g), tłuszcz(23,19g), tłuszcz nasycone(7,8g), w glowodany(41,82g), w tym cukry(2,52g), błonnik(2,37g), sól(1,74g) Techniki sporz dzenia: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kotlet schabowy, ziemniaki - 350g , 511,45kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne Skład: Bułka tarta (15,91g, 56,96kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne), Jaja kurze całe (15,91g, 19,38kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne), M ka pszenna, typ 500 (7,95g, 27,59kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne), Olej rzepakowy (15,91g, 143,19kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (95,45g, 123,13kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (198,86g, 141,19kcal),	
Potrawa: Krem brokułowy z groszkiem ptysiovym - 350g , 101,86kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (64,37g, 14,81kcal), Groszek ptysiovy (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: Lemoniada - 225g , 20,91kcal Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),	
Potrawa: Marchewka z groszkiem na g sto - 100g , 85,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Marchew z groszkiem, mro ona (92,31g, 43,39kcal), Masło ekstra (3,85g, 28,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), M ka pszenna, typ 500 (3,85g, 13,36kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 719,72kcal, białko(38,95g), tłuszcz(28,67g), tłuszcz nasycone(6,42g), w glowodany(81,95g), w tym cukry(9,28g), błonnik(11,25g), sól(0,88g) Techniki sporz dzenia: G, S	
Posiłek: 4. Podwieczerek	
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 ywcz: 186,78kcal, białko(1,98g), tłuszcz(10,1g), tłuszcz nasycone(0g), w glowodany(21,52g), w tym cukry(0g), błonnik(1,19g), sól(0g) Techniki sporz dzenia:	

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

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

Potrawa: **Kanapki z salami i warzywami** - 220g , 599,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (45,83g, 136,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (27,5g, 72,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,33g, 132,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (55g, 13,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (27,5g, 7,48kcal), Salami luksusowe (45,83g, 237,83kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczza: 599,72kcal, białko(17,48g), tłuszcze(38,94g), tłuszcze nasycone(11,12g), w glowodany(46,1g), w tym cukry(4,84g), błonnik(2,19g), sól(2,59g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1952,24kcal, białko(77,35g), tłuszcze(100,9g), tłuszcze nasycone(25,34g), w glowodany(191,39g), w tym cukry(16,64g), błonnik(16,99g), sól(5,22g)

DATA: 2024-07-28 (Niedziela)

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 mietankowym, szynk i warzywami** - 240g , 506,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki grahamki (44,44g, 117,77kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (44,44g, 104,88kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,78g, 128,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (17,78g, 4,84kcal), Pomidor (53,33g, 9,73kcal), Serek mietankowy z plastrach (35,56g, 114,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka parzona (26,67g, 26,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczza: 506,3kcal, białko(16,98g), tłuszcze(27,15g), tłuszcze nasycone(11,05g), w glowodany(52,25g), w tym cukry(5,36g), błonnik(6,92g), sól(2,06g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **Filet z kurczaka w przyprawie gyros, ziemniaki pieczone** - 300g , 507,77kcal

Skład: Filet z kurczaka (92,31g, 90,46kcal), Frytki (192,31g, 278,85kcal), Olej rzepakowy (15,38g, 138,42kcal),

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

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

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: **Surówka colesław** - 130g , 72,48kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Cebula (7,22g, 2,1kcal), Kapusta peki ska (86,67g, 10,96kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (7,22g, 52,42kcal), Marchew (14,44g, 3,53kcal), Ogórki, konserwowe (14,44g, 3,47kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczza: 671,22kcal, białko(32,38g), tłuszcze(31,99g), tłuszcze nasycone(2,95g), w glowodany(63,21g), w tym cukry(7,05g), błonnik(9,61g), sól(0,83g)

Techniki sporz dzania: G, P, S

Posiłek: 4. Podwieczerek

Potrawa: **Koktajl bananowy** - 300g , 147,17kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (150g, 91,67kcal), Ma lanka spo ywca, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 147,17kcal, białko(5,9g), tłuszcze(1,04g), tłuszcze nasycone(0,63g), w glowodany(29,27g), w tym cukry(25,2g), błonnik(1,61g), sól(0,23g)

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** - 300g , 545,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (36g, 107,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (60g, 157,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (24g, 173,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (36g, 9,79kcal), Pomidor (72g, 13,13kcal), Szynka delikatesowa z kurczaka (72g, 85,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 545,94kcal, białko(22,65g), tłuszcze(25,79g), tłuszcze nasycone(6,12g), w glowodany(57,91g), w tym cukry(4,42g), błonnik(3,71g), sól(2,58g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1870,63kcal, białko(77,9g), tłuszcze(85,96g), tłuszcze nasycone(20,75g), w glowodany(202,64g), w tym cukry(42,03g), błonnik(21,83g), sól(5,69g)

DATA: 2024-07-29 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 200g , 389,11kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (42,55g, 137,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (25,53g, 66,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,02g, 123,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pol dwica z warzywami (51,06g, 50,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (51,06g, 9,31kcal), Sałata (8,51g, 1,02kcal), Szczypiorek (4,26g, 1,33kcal),

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: **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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 609,91kcal, białko(23,68g), tłuszcze(24,49g), tłuszcze nasycone(8,29g), w glowodany(76,57g), w tym cukry(18,73g), błonnik(3,06g), sól(2,5g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Słomka ptysiowa** - 30g , 150,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Słomka ptysiowa (30g, 150,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 150,9kcal, białko(3,9g), tłuszcze(8,4g), tłuszcze nasycone(3,3g), w glowodany(15g), w tym cukry(3,3g), błonnik(0,81g), sól(0,2g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **Lemoniada** - 225g , 20,91kcal

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

Potrawa: **Potrawka meksykańska z fasolą i ryżem, kompot** - 300g , 422,61kcal, **Zboża zawierające gluten**Skład: Cebula (16,67g, 4,84kcal), Fasolka flageolet, konserwowa (41,67g, 30,84kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (16,67g, 16,17kcal), Kukurydza, konserwowa (20,83g, 22,7kcal), Mieszanka owocowa, mroźna (20,83g, 9,79kcal), Papryka czerwona (33,33g, 9,07kcal), Ryż biały (66,67g, 230,01kcal, **Zboża zawierające gluten**), Wieprzowina, szynka surowa (83,33g, 99,2kcal),Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem** - 300g , 156,54kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**Skład: Koci wywar (223,88g, 11,19kcal), Makaron dwujajeczny (17,91g, 67,7kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (17,91g, 53,91kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,48g, 6kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mroźna (53,73g, 17,73kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 600,05kcal, białko(34,57g), tłuszcze(10,99g), tłuszcze nasycone(5,16g), węglowodany(95,5g), w tym cukry(9,51g), błonnik(9,87g), sól(1,22g)

Techniki sporządzenia: D, G

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

Skład: Arbuz (200g, 37,44kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 37,44kcal, białko(0,62g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(8,74g), w tym cukry(7,9g), błonnik(0,32g), sól(0g)

Techniki sporządzenia:

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem żółtym i warzywami** - 210g , 442,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (26,25g, 78,23kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (43,75g, 114,63kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,5g, 126,53kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (26,25g, 2,65kcal), Pomidor (52,5g, 9,58kcal), Sałata (8,75g, 1,05kcal), Ser, edamski tłusty (35g, 109,55kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 442,2kcal, białko(16,3g), tłuszcze(24,09g), tłuszcze nasycone(8,54g), węglowodany(41,53g), w tym cukry(2,58g), błonnik(2,44g), sól(1,44g)

Techniki sporządzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1840,5kcal, białko(79,07g), tłuszcze(68,07g), tłuszcze nasycone(25,29g), węglowodany(237,33g), w tym cukry(42,02g), błonnik(16,51g), sól(5,35g)

DATA: 2024-07-30 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem kanapkowym, warzywami** - 220g , 487,58kcal, **Zboża zawierające 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 dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

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,Orzec hy,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,Orzec hy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 130,5kcal, białko(2,34g), tłuszcze(4,2g), tłuszcze nasycone(0,45g), w glowodany(19,8g), w tym cukry(6g), błonnik(2,04g), sól(0,29g)

Techniki sporz dzania: P

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Spagetti z mi sem mielonym i serem ółym** - 225g , 468,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (16,36g, 4,75kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (24,55g, 23,81kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (65,45g, 248,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mieszanka owocowa, mro ona (20,45g, 9,61kcal), Olej rzepakowy (4,09g, 36,81kcal), Ser, edamski tłusty (12,27g, 38,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, łopatka (81,82g, 107,35kcal),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami** - 300g , 64,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (60g, 22,2kcal), Ko ci, wywar (187,5g, 9,38kcal), M ka pszenna, typ 500 (3,75g, 13,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (3,75g, 5,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (45g, 14,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 542,69kcal, białko(32,42g), tłuszcze(15,66g), tłuszcze nasycone(4,98g), w glowodany(71,9g), w tym cukry(10,31g), błonnik(8,19g), sól(0,58g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka hawajska** - 250g , 469,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ananas (16,13g, 4,61kcal), Chleb pszenny (40,32g, 105,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (16,13g, 19,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Kukurydza, konserwowa (16,13g, 17,58kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (16,13g, 117,1kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,13g, 116,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Seler korzeniowy (96,77g, 18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser, gouda tusty (16,13g, 50,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Szynka delikatesowa z kurczaka (16,13g, 19,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 469,21kcal, białko(14,67g), tłuszcze(32,53g), tłuszcze nasycone(6,88g), w glowodany(32,04g), w tym cukry(3,41g), błonnik(4,78g), sól(1,69g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1855,61kcal, białko(68,92g), tłuszcze(83,14g), tłuszcze nasycone(25,78g), w glowodany(217,11g), w tym cukry(45,37g), błonnik(19,52g), sól(4,32g)

DATA: 2024-07-31 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Bułka mleczna z kremem czekoladowym i bananem** - 200g , 538,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Banan (88,89g, 54,32kcal), Bułki i rogalce ma lane (71,11g, 235,37kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**), Krem czekoladowy (22,22g, 119,77kcal, **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 (17,78g, 128,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**),

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 ywczne, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko 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 ywczne, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 784,36kcal, białko(21,54g), tłuszcze(32,8g), tłuszcze nasycone(11,11g), w glowodany(101,96g), w tym cukry(43,96g), błonnik(3,02g), sól(1,18g)

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 ywacza: 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 po breto sku** - 380,5g , 500,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Boczek w dzony bez ko ci (23,76g, 61,78kcal), Cebula (7,92g, 2,3kcal), Czosnek (0,4g, 0,53kcal), Fasola biała, nasiona suche (47,51g, 149,66kcal), Kajzerki (39,59g, 118,77kcal), Kielbasa jałowcowa z kurczaka (47,51g, 107,42kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (23,76g, 23,05kcal), Ko ci, wywar (182,13g, 9,11kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (7,92g, 27,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

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

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

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami** - 350g , 80,74kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (58,33g, 9,76kcal), Koper ogrodowy (3,65g, 1,12kcal), Ko ci, wywar (182,29g, 9,11kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,65g, 4,89kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (43,75g, 14,44kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (58,33g, 41,41kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 601,74kcal, białko(35,49g), tłuszcz(16,77g), tłuszcz nasycone(3,22g), w glowodany(83,27g), w tym cukry(9,17g), błonnik(12,77g), sól(2,18g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kiełbaski drobiowe na ciepło** - 200g , 562,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (27,91g, 73,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Kajzerki (46,51g, 139,53kcal), Keczup (13,95g, 13,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbaski z piersi kurczaka (74,42g, 171,17kcal), Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,6g, 134,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**), Muszarda (18,6g, 30,69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 562,84kcal, białko(21,87g), tłuszcz(30,93g), tłuszcz nasycone(8,57g), w glowodany(50,64g), w tym cukry(4,87g), błonnik(2,4g), sól(3,23g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2164,39kcal, białko(81,12g), tłuszcz(84,4g), tłuszcz nasycone(25,27g), w glowodany(279,43g), w tym cukry(79,86g), błonnik(22,54g), sól(6,59g)

DATA: 2024-08-01 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z jajkiem gotowanym i warzywami** - 230g , 456,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (41,07g, 122,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (24,64g, 64,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (65,71g, 80,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8,21g, 59,6kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,43g, 118,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (24,64g, 2,48kcal), Pomidor (49,29g, 8,99kcal),

Potrawa: **Zupa mleczna z makaronem** - 170g , 152,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 608,99kcal, białko(21,58g), tłuszcze(30,96g), tłuszcze nasycone(7,62g), w glowodany(62,42g), w tym cukry(10,14g), błonnik(2,59g), sól(1,28g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

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: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami** - 302,5g , 85,54kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (38,54g, 12,14kcal), Cukier (1,54g, 6,14kcal), Czosnek (0,39g, 0,52kcal), Ko ci, wywar (154,14g, 7,71kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (46,24g, 15,26kcal), **Seler i produkty pochodne**, Ziemniaki, gotowane w wodzie (61,66g, 43,78kcal),

Potrawa: **Gulasz po w giersku** - 225g , 235,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (15,25g, 4,43kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (7,63g, 26,48kcal), **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**, Ogórek kwaszony (22,88g, 2,75kcal), Olej rzepakowy (7,63g, 68,67kcal), Papryka czerwona (38,14g, 10,37kcal), Pieczarka uprawna, wie a (38,14g, 8,83kcal), mietana, 12% tłuszczu (3,81g, 5,11kcal), **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**, Wieprzowina, szynka surowa (91,53g, 108,96kcal),

Potrawa: **Kluski i skie/kopytka** - 250g , 289,73kcal, **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (15,63g, 19,04kcal), **Jaja i produkty pochodne**, Skrobia ziemniaczana (39,06g, 132,02kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (195,31g, 138,67kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 620,22kcal, białko(31,14g), tłuszcze(14,4g), tłuszcze nasycone(3,09g), w glowodany(95,64g), w tym cukry(11,49g), błonnik(8,63g), sól(0,86g)

Techniki sporz dzania: D, G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 66,12kcal, białko(0,69g), tłuszcze(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 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 ywca: 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:

1830,98kcal, białko(71,06g), tłuszcze(64,83g), tłuszcze nasycone(15,27g), w glowodany(250,59g), w tym cukry(65,85g), błonnik(19,64g), sól(4,21g)

DATA: 2024-08-02 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

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

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

Potrawa: **Kanapki z mozzarell i warzywami, herbata** - 200g , 451,69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Chleb graham (26,09g, 60,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Kajzerki (43,48g, 130,44kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,39g, 125,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mozzarella (52,17g, 124,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (52,17g, 9,52kcal), Sałata (8,7g, 1,04kcal),Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** - 170g , 151,1kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witaminami i elazem (20g, 74,6kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 602,79kcal, białko(22,44g), tłuszcze(28,93g), tłuszcze nasycone(12,33g), w glowodany(65,61g), w tym cukry(11,41g), błonnik(4,51g), sól(2,04g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadaniePotrawa: **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 dzania:

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **Lemoniada** - 225g , 20,91kcal

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

Potrawa: **Łoso panierowany** - 150g , 320,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**Skład: Bułka tarta (13,95g, 49,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (13,95g, 16,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**), Łoso , wie y (104,65g, 135,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (6,98g, 24,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10,47g, 94,23kcal),Potrawa: **Surowka z kiszanej kapusty** - 130g , 62,15kcal

Skład: Cebula (7,65g, 2,22kcal), Jabłko (22,94g, 8,37kcal), Kapusta kwaszona (76,47g, 12,24kcal), Koper ogrodowy (3,82g, 1,17kcal), Marchew (15,29g, 3,73kcal), Olej rzepakowy (3,82g, 34,38kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem** - 300g , 112,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (24,52g, 23,78kcal), Ko ci, wywar (204,36g, 10,22kcal), Pietruszka, li cie (1,63g, 0,8kcal), Ry biały (16,35g, 56,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,09g, 5,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (49,05g, 16,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 658,57kcal, białko(27,87g), tłuszcze(26,57g), tłuszcze nasycone(3,82g), w glowodany(81,48g), w tym cukry(10,46g), błonnik(9,5g), sól(1,11g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. PodwieczorekPotrawa: **Jogurt owocowy** - 150g , 90kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (150g, 90kcal, **Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 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: 5. KolacjaPotrawa: **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 poc hodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, kons erwowe (50g, 12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty poc hodne**), Pasztet podlaski z kurczaka (66,67g, 154,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty poc hodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 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:

1913,53kcal, białko(67,28g), tłuszcze(87,28g), tłuszcze nasycone(23,77g), w glowodany(222,04g), w tym cukry(51,8g), błonnik(17,67g), sól(5,68g)

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