

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

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 03.07.2024  
godz.: 17:35:15

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-07-06 do 2024-07-12  
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat  
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-07-06 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
<b>Posiłek: 1. niadanie</b>	
Potrawa: <b>Herbata</b> - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: <b>Parówki na ciepło</b> - 220g , 584,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład: Bułka kajzerka z sezamem (50g, 161,5kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Chleb baltonowski (30g, 77,1kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Musztarda (20g, 33kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Parówka drobiowa (80g, 148,8kcal),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywacza: 584,8kcal, białko(21,2g), tłuszcze(29,73g), tłuszcze nasycone(7,51g), w glowodany(60,72g), w tym cukry(5,82g), błonnik(1,97g), sól(3,48g) Techniki sporz dzania: G	
<b>Posiłek: 3. Obiad</b>	
Potrawa: <b>Bułka hamburgerowa z mi sem, warzywami, keczupem, majonezem</b> - 300g , 626,67kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład: Bułka kajzerka z sezamem (60,76g, 196,25kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Ketchup (15,19g, 15,04kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Majonez domowy z olejem rzepakowym (7,59g, 55,1kcal), Ogórki, konserwowe (22,78g, 5,47kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Olej rzepakowy (3,8g, 34,2kcal), Pomidor (22,78g, 4,16kcal), Sałata (3,8g, 0,46kcal), Ser, gouda tusty (11,39g, 35,99kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Szykówka wieprzowa (151,9g, 279,98kcal),	
Potrawa: <b>Lemoniada</b> - 225g , 20,91kcal Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),	
Potrawa: <b>Zupa szpinakowa z ry em</b> - 300g , 100,08kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład: Ko ci, wywar (192,31g, 9,62kcal), Makaron dwujajeczny (15,38g, 58,14kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Szpinak (38,46g, 6,77kcal), mietana, 12% tłuszczu (7,69g, 10,3kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (46,15g, 15,23kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywacza: 747,65kcal, białko(35,44g), tłuszcze(37,39g), tłuszcze nasycone(11,03g), w glowodany(71,03g), w tym cukry(8,6g), błonnik(3,75g), sól(6,21g) Techniki sporz dzania: G, S	
<b>Posiłek: 4. Podwieczorek</b>	
Potrawa: <b>Arbuz</b> - 120g , 22,46kcal Skład: Arbuz (120g, 22,46kcal),	
Potrawa: <b>Lody ro ki</b> - 66g , 186,78kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy</b> Skład: Lody ro ki (66g, 186,78kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy</b> ),	

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 209,24kcal, białko(2,35g), tłuszcze(10,16g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(26,76g), w tym cukry(4,74g), błonnik(1,38g), 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** - 220g , 517,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (27,5g, 81,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (45,83g, 120,07kcal, **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 (18,33g, 132,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (55g, 13,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet podlaski z kurczaka (73,33g, 169,39kcal, **Zbo a zawieraj ce glute,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 517,18kcal, białko(12,05g), tłuszcze(32,05g), tłuszcze nasycone(6,93g), w glowodany(46,25g), w tym cukry(3,39g), błonnik(1,99g), sól(2,58g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2058,88kcal|114%|, białko(71,03g)|105%|, tłuszcze(109,32g)|137%|, tłuszcze nasycone(25,47g)|127%|, w glowodany(204,75g)|83%|, w tym cukry(22,55g)|50%|, błonnik(9,09g)|57%|, sól(12,26g)|409%|

DATA: 2024-07-07 (Niedziela)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

**Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 220g , 408,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki graham ki (47,83g, 126,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (28,7g, 75,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (19,13g, 138,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (28,7g, 2,89kcal), Papryka czerwona (28,7g, 7,81kcal), Pol dwica z warzywami (57,39g, 56,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Sałata (9,57g, 1,15kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 408,32kcal, białko(13,45g), tłuszcze(19,49g), tłuszcze nasycone(4,86g), w glowodany(47,32g), w tym cukry(3,47g), błonnik(4,67g), sól(2,17g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **Bitka ze schabu w sosie** - 120g , 251,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (16g, 55,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (8g, 72kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (96g, 123,84kcal),

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

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

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

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

Potrawa: **Rosół z makaronem** - 300g , 113,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (223,21g, 11,16kcal), Makaron dwujajeczny (22,32g, 84,37kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (0,89g, 0,44kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (53,57g, 17,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surówka po ydowsku z białej kapisty** - 120g , 59,92kcal

Skład: Cebula (6,86g, 1,99kcal), Kapusta biała (68,57g, 19,01kcal), Ogórek kwaszony (20,57g, 2,47kcal), Olej rzepakowy (3,43g, 30,87kcal), Papryka czerwona (20,57g, 5,6kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 724,07kcal, białko(37,3g), tłuszcze(18,26g), tłuszcze nasycone(3,09g), w glowodany(106,83g), w tym cukry(8,9g), błonnik(8,51g), sól(0,88g)

Techniki sporz dzania: D, G

#### Posiłek: 4. Podwieczerek

Potrawa: **Koktajl truskawkowy** - 250g , 88,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ma lanka spo ywca, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Truskawki, mro one (100g, 33kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 88,5kcal, białko(5,65g), tłuszcze(1,15g), tłuszcze nasycone(0,53g), w glowodany(14,65g), w tym cukry(12,85g), błonnik(1,8g), sól(0,23g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem topionym i warzywami** - 210g , 506kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (80g, 202,4kcal, **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 (30g, 5,47kcal), Ser topiony, edamski (50g, 150,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 506kcal, białko(13,14g), tłuszcze(33,18g), tłuszcze nasycone(12,2g), w glowodany(41,61g), w tym cukry(2,83g), błonnik(5,57g), sól(1,97g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1726,89kcal|96%|, białko(69,54g)|103%|, tłuszcze(72,08g)|90%|, tłuszcze nasycone(20,69g)|103%|, w glowodany(210,4g)|85%|, w tym cukry(28,05g)|62%|, błonnik(20,55g)|128%|, sól(5,24g)|175%|

DATA: **2024-07-08 (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 ja jkiem gotowanym i warzywami, herbata** - 220g , 489,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty poc hodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (43,14g, 139,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (25,88g, 67,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (69,02g, 84,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty poc hodne,Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8,63g, 62,65kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,25g, 124,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (51,76g, 9,44kcal), Szczypiorek (4,31g, 1,34kcal),

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

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

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: 710,18kcal, białko(26,56g), tłuszcze(34,82g), tłuszcze nasycone(9,65g), w glowodany(75,44g), w tym cukry(18,45g), błonnik(3g), sól(1,79g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**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 dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Zapiekanka makaronowa z kurczakiem gyros i warzywami** - 300g , 601,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Cebula (7,69g, 2,23kcal), Filet z kurczaka (92,31g, 90,46kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (38,46g, 23,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ketchup (15,38g, 15,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Kukurydza, konserwowa (15,38g, 16,76kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (15,38g, 111,66kcal), Makaron bezglutenowy z semoliny (61,54g, 228,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mozzarella (15,38g, 36,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (7,69g, 69,21kcal), Papryka czerwona (30,77g, 8,37kcal),Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami** - 300g , 64,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Bukiet 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 ywca: 675,85kcal, białko(37,89g), tłuszcze(26,81g), tłuszcze nasycone(4,35g), w glowodany(74,53g), w tym cukry(10,77g), błonnik(8,17g), sól(1,13g)

Techniki sporz dzania: D, G, P

**Posiłek: 4. Podwieczorek**Potrawa: **Deser budyniowy z bit mietan** - 170g , 158,1kcal

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 158,1kcal, białko(2,04g), tłuszcze(4,08g), tłuszcze nasycone(2,72g), w glowodany(27,88g), w tym cukry(22,1g), błonnik(0g), sól(0,12g)

Techniki sporz dzania:

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk krakowsk / ywieck such** - 190g , 419,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (27,14g, 80,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (45,24g, 106,77kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,1g, 130,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (27,14g, 7,38kcal), Pomidor (27,14g, 4,95kcal), Szynka ywiecka sucha (45,24g, 89,12kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 419,93kcal, białko(19,45g), tłuszcze(20,5g), tłuszcze nasycone(5,13g), w glowodany(41,33g), w tym cukry(2,88g), błonnik(4,7g), sól(2g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2056,06kcal|114%|, białko(86,54g)|128%|, tłuszcze(86,62g)|108%|, tłuszcze nasycone(21,85g)|109%|, w glowodany(239,77g)|97%|, w tym cukry(72,8g)|162%|, błonnik(17,27g)|108%|, sól(5,04g)|168%|

**Posiłek: 1. niadanie**

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

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

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: 709,68kcal, białko(21g), tłuszcz(39,23g), tłuszcz nasycone(17,97g), w glowodany(71,54g), w tym cukry(13,88g), błonnik(6,61g), sól(1,78g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

Potrawa: **Babka piaskowa** - 30g , 101,7kcal

Skład: Babka biszkoptowa (30g, 101,7kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 101,7kcal, białko(2,55g), tłuszcz(1,26g), tłuszcz nasycone(0,38g), w glowodany(20,13g), w tym cukry(11,22g), błonnik(0,24g), sól(0,04g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **Gulasz wieprzowy z kasz** - 200g , 448,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (16,33g, 4,74kcal), Kasza j czmienna, perłowa (65,31g, 220,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (8,16g, 28,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (8,16g, 73,44kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,08g, 5,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (97,96g, 116,61kcal),

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

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

Potrawa: **Krem paprykowy z groszkiem ptysiovym** - 350g , 104,57kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek ptysiov (8,05g, 38,56kcal), Ko ci, wywar (201,15g, 10,06kcal), Papryka czerwona (64,37g, 17,51kcal), 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: **Surówka z ogórka kiszzonego i jabłka** - 120g , 60,9kcal

Skład: Cebula (15,48g, 4,5kcal), Jabłko (38,71g, 14,13kcal), Ogórek kwaszony (61,94g, 7,43kcal), Olej rzepakowy (3,87g, 34,83kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 623,56kcal, białko(32,18g), tłuszcz(22,04g), tłuszcz nasycone(4,35g), w glowodany(78,69g), w tym cukry(10,85g), błonnik(9,57g), sól(1,57g)

Techniki sporz dzania: D, 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 ywacza: 90kcal, białko(5,4g), tłuszcz(2,25g), tłuszcz 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: **Kanapki z past jajecz** - 250g , 520,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (27,27g, 81,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (45,45g, 116,81kcal), Jaja kurze całe (90,91g, 110,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (9,09g, 65,99kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,18g, 131,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (54,55g, 13,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (4,55g, 1,42kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 520,78kcal, białko(16,52g), tłuszcz(31,37g), tłuszcz nasycone(6,64g), w glowodany(44,35g), w tym cukry(3,7g), błonnik(2,21g), sól(1,8g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2045,72kcal|114%|, białko(77,66g)|115%|, tłuszcz(96,15g)|120%|, tłuszcz nasycone(30,66g)|153%|, w glowodany(227,01g)|92%|, w tym cukry(47,89g)|106%|, błonnik(19,08g)|119%|, sól(5,37g)|179%|

DATA: 2024-07-10 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

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

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 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 szynk , serem i warzywami** - 220g , 523,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,6g, 127,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pieczywo tostowe (88g, 271,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (52,8g, 9,63kcal), Sałata (8,8g, 1,06kcal), Ser, gouda tłusty (26,4g, 83,42kcal, **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**),

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 769,53kcal, białko(33,47g), tłuszcz(32,76g), tłuszcz nasycone(12,69g), w glowodany(86,94g), w tym cukry(18,94g), błonnik(3,33g), sól(2,57g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Batonik zbo owy** - 35g , 142,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Baton zbo owy (35g, 142,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 142,45kcal, białko(1,65g), tłuszcz(3,33g), tłuszcz nasycone(2,31g), w glowodany(25,9g), w tym cukry(7,7g), błonnik(1,44g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Jajko sadzone, ziemniaki, ma lanka** - 450g , 372,29kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (80,36g, 97,88kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ma lanka spo ywca, 0,5 % tłuszczu (160,71g, 59,46kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (8,04g, 72,36kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (200,89g, 142,63kcal),

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

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

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 ywca: 494,57kcal, białko(23,68g), tłuszcz(17,01g), tłuszcz nasycone(3,61g), w glowodany(64,51g), w tym cukry(16,21g), błonnik(6,44g), sól(0,78g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Batonik zbo owy** - 35g , 142,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Baton zbo owy (35g, 142,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 142,45kcal, białko(1,65g), tłuszcz(3,33g), tłuszcz nasycone(2,31g), w glowodany(25,9g), w tym cukry(7,7g), błonnik(1,44g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 487,58kcal, białko(11,22g), tłuszcz(26,09g), tłuszcz nasycone(11,35g), w glowodany(54,39g), w tym cukry(3,6g), błonnik(1,86g), sól(1,59g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2036,58kcal|113%|, białko(71,66g)|106%|, tłuszcz(82,51g)|103%|, tłuszcz nasycone(32,27g)|161%|, w glowodany(257,64g)|104%|, w tym cukry(54,15g)|120%|, błonnik(14,49g)|91%|, sól(4,93g)|164%|

DATA: 2024-07-11 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk i warzywami** - 200g , 384,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (27,27g, 81,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (45,45g, 107,26kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,18g, 131,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (27,27g, 2,75kcal), Papryka czerwona (27,27g, 7,42kcal), Szynka parzona (54,55g, 54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami 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 ywcz: 535,27kcal, białko(22,33g), tłuszcze(22g), tłuszcze nasycone(6,43g), w glowodany(64,94g), w tym cukry(10,88g), błonnik(5,46g), sól(2,84g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

Potrawa: **Wafle z nadzieniem** - 30g , 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Wafle przekładane (30g, 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 162kcal, białko(1,56g), tłuszcze(9,3g), tłuszcze nasycone(5,7g), w glowodany(18g), w tym cukry(8,7g), błonnik(0g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **Filet z kurczaka panierowany** - 120g , 225,51kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (13,33g, 47,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Filet z kurczaka (80g, 78,4kcal), Jaja kurze całe (13,33g, 16,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (6,67g, 23,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (6,67g, 60,03kcal),

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

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

Potrawa: **Mizeria** - 150g , 45,1kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (58,54g, 35,12kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (3,66g, 1,12kcal), Ogórek (87,8g, 8,85kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa meksyka ska z ry em** - 300g , 160,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: Fasola biała, nasiona suche (16,22g, 51,09kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (16,22g, 15,73kcal), Ko ci, wywar (202,7g, 10,14kcal), Kukurydza, konserwowa (16,22g, 17,68kcal), Papryka czerwona (16,22g, 4,41kcal), Ry biały (16,22g, 55,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (16,22g, 5,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 582,33kcal, białko(36,4g), tłuszcze(11,6g), tłuszcze nasycone(1,74g), w glowodany(87,75g), w tym cukry(10,92g), błonnik(9,82g), sól(0,75g)

Techniki sporz dzania: G

**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: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami** - 200g , 463,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**



Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (69,57g, 176,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler 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, Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (26,09g, 7,1kcal), Pas ztet sojowy (60,87g, 150,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pomidor (26,09g, 4,76kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 463,94kcal, białko(9,53g), tłuszcze(30,6g), tłuszcze nasycone(3,62g), w glowodany(40,23g), w tym cukry(2,77g), błonnik(5,2g), sól(0,8g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1816,87kcal|101%|, białko(70,57g)|105%|, tłuszcze(73,72g)|92%|, tłuszcze nasycone(17,59g)|88%|, w glowodany(228,7g)|92%|, w tym cukry(47,79g)|106%|, błonnik(21,76g)|136%|, sól(4,53g)|151%|

DATA: 2024-07-12 (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 , 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**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami cynamonowymi** - 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 cynamonowe (20g, 77,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 574,84kcal, białko(22,44g), tłuszcze(27,24g), tłuszcze nasycone(10,22g), w glowodany(60,36g), w tym cukry(12,45g), błonnik(4,29g), sól(1,67g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **Faszerowana cukinia** - 350g , 456,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukinia (126,51g, 18,71kcal), Olej rzepakowy (4,22g, 37,98kcal), Papryka czerwona (50,6g, 13,76kcal), Ry biały (50,6g, 174,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Ser, gouda tłusty (16,87g, 53,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Soczewica czerwona, nasiona suche (16,87g, 57,53kcal), Wieprzowina, szynka surowa (84,34g, 100,4kcal),

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

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

Potrawa: **Sos czosnkowy** - 50g , 84,01kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Czosnek (3,85g, 5,09kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (38,46g, 23,08kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (7,69g, 55,83kcal),

Potrawa: **Zupa kalarepowa z ziemniakami** - 350g , 96,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalarepa (45,65g, 10,39kcal), Ko ci, wywar (190,22g, 9,51kcal), M ka pszenna, typ 500 (3,8g, 13,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (3,8g, 5,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (45,65g, 15,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (60,87g, 43,22kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 646,12kcal, białko(38,43g), tłuszcze(20,68g), tłuszcze nasycone(5,6g), w glowodany(80,69g), w tym cukry(11,84g), błonnik(8,81g), sól(0,88g)

Techniki sporz dzania: 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 ywcz: 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: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Sałatka z makaronowa z tu czykiem i fas ol** - 200g , 480,11kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (25,53g, 66,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (4,26g, 1,31kcal), Kukurydza, konserwowa (17,02g, 18,55kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (17,02g, 123,57kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (25,53g, 96,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty poc hodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (8,51g, 61,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (17,02g, 4,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona, konserwowa (17,02g, 5,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty poc hodne**), Tu czyk w sosie własnym (51,06g, 48,51kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 480,11kcal, białko(22,02g), tłuszcze(26,31g), tłuszcze nasycone(5,3g), w glowodany(40,28g), w tym cukry(1,71g), błonnik(2,58g), sól(1,89g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1866,07kcal|104%|, białko(84,07g)|125%|, tłuszcze(75,21g)|94%|, tłuszcze nasycone(21,18g)|106%|, w glowodany(219,6g)|89%|, w tym cukry(58,76g)|131%|, błonnik(20g)|125%|, sól(4,45g)|148%|

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