

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 06.08.2024
godz.: 19:48:59

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-08-10 do 2024-08-16
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-08-10 (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 - 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 ywcz: 506,85kcal, białko(21,49g), tłuszcz(26,36g), tłuszcz nasycone(8,86g), w glowodany(47,52g), w tym cukry(2,87g), błonnik(2,69g), sól(1,97g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kasza z kiełbas , boczkiem, cebul i kefirem - 300g , 502,87kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Boczek w dzony bez ko ci (25,71g, 66,85kcal), Cebula (17,14g, 4,98kcal), Kasza j czmienna, perłowa (68,57g, 231,08kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Kefir, 2% tłuszczu (128,57g, 64,29kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (60g, 135,66kcal),	
Potrawa: Kompot - 250g , 11,75kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Woda (225g, 0kcal),	
Potrawa: Zupa z fasolk szparagow i ziemniakami - 330g , 65,27kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Fasola szparagowa (44,59g, 15,01kcal), Ko ci, wywar (222,97g, 11,15kcal), M ka pszenna, typ 500 (4,46g, 15,48kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), 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 (53,51g, 17,66kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 579,89kcal, białko(29,45g), tłuszcz(20,96g), tłuszcz nasycone(5,22g), w glowodany(72,38g), w tym cukry(11,33g), błonnik(8,49g), sól(1,93g) 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: Frankfuterki na ciepło - 220g , 638,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Frankfurterki (60g, 161,4kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca 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,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (20g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 638,8kcal, białko(18,64g), tłuszcze(34,78g), tłuszcze nasycone(10,43g), w glowodany(66,17g), w tym cukry(5,92g), błonnik(3,23g), sól(2,06g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1813,93kcal, białko(70,81g), tłuszcze(82,37g), tłuszcze nasycone(24,58g), w glowodany(207,34g), w tym cukry(38,02g), błonnik(16,41g), sól(5,97g)

DATA: 2024-08-11 (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** - 230g , 447,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (48,94g, 158,08kcal, **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), Szcypiorek (4,89g, 1,52kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 447,47kcal, białko(13,87g), tłuszcze(20,48g), tłuszcze nasycone(5,3g), w glowodany(54,47g), w tym cukry(2,81g), błonnik(1,68g), sól(2,43g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych** - 180g , 341,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Płatki kukurydziane (20g, 74,6kcal),

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

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

Potrawa: **Rosół z makaronem** - 336g , 127,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Makaron dwujajeczny (25g, 94,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (1g, 0,49kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surówka colesław** - 180g , 100,36kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Kapusta peki ska (120g, 15,17kcal), Majonez domowy zolejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Marchew (20g, 4,88kcal), Ogórki, konserwowe (20g, 4,8kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 735,08kcal, białko(42,43g), tłuszcze(27,1g), tłuszcze nasycone(2,41g), w glowodany(84,95g), w tym cukry(10,22g), błonnik(9,93g), sól(1,41g)

Techniki sporz dzania: G, P

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 ywacza: 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 pasztetem i warzywami** - 240g , 564,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **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 (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet podlaski z kurczaka (80g, 184,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 564,2kcal, białko(13,12g), tłuszcze(34,96g), tłuszcze nasycone(7,56g), w glowodany(50,45g), w tym cukry(3,7g), błonnik(2,17g), sól(2,8g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1933,54kcal, białko(71,4g), tłuszcze(92,63g), tłuszcze nasycone(15,26g), w glowodany(211,4g), w tym cukry(16,73g), błonnik(14,97g), sól(6,65g)

DATA: 2024-08-12 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

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

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

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

Skład: Kawa, napar bez cukru (20g, 0,4kcal), Mleko spo ywcze, 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 ywcze, 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 ywacza: 649,77kcal, białko(28,67g), tłuszcze(28,86g), tłuszcze nasycone(9,53g), w glowodany(71,47g), w tym cukry(18,11g), błonnik(2,87g), sól(1,71g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

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 ywca: 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: **Kapu niak z ziemniakami** - 330g , 84,89kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (15,35g, 4,46kcal), Kapusta biała (46,05g, 12,77kcal), Kielbasa podsuszana z kurczaka (23,02g, 35,43kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (7,67g, 7,44kcal), Ko ci, wywar (191,86g, 9,59kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (46,05g, 15,2kcal, **Seler i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Spagetti z mi sem mielonym i serem ółtym** - 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, mro ona (20g, 9,4kcal), Olej rzepakowy (4g, 36kcal), Ser, edamski tłusty (12g, 37,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, łopatka (80g, 104,96kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 564,2kcal, białko(35,65g), tłuszcze(16,72g), tłuszcze nasycone(5,11g), w glowodany(71,07g), w tym cukry(11,04g), błonnik(6,8g), sól(1,14g)

Techniki sporz dzania: D, G

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: **Kanapki z serkiem topionym i warzywami** - 230g , 588,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **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**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Ser topiony, edamski (50g, 150,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 588,73kcal, białko(16,53g), tłuszcze(32,59g), tłuszcze nasycone(12,46g), w glowodany(59g), w tym cukry(3,76g), błonnik(3,11g), sól(2,26g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2100kcal, białko(83,4g), tłuszcze(87,8g), tłuszcze nasycone(32,82g), w glowodany(253,2g), w tym cukry(71,31g), błonnik(16,08g), sól(5,41g)

DATA: 2024-08-13 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, warzywami** - 220g , 559,83kcal, **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**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), 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: 712,13kcal, białko(21,14g), tłuszcz(39,27g), tłuszcze nasycone(17,98g), w glowodany(72,1g), w tym cukry(14,36g), błonnik(6,85g), sól(1,79g)

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,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Ciastka zbo owe (30g, 130,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 130,5kcal, białko(2,34g), tłuszcz(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: **Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym** - 350g , 101,86kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (64,37g, 14,81kcal), Groszek ptysiowy (8,05g, 38,56kcal), Ko ci, wywar (201,15g, 10,06kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,02g, 5,39kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (48,28g, 15,93kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (24,14g, 17,14kcal),

Potrawa: **Ry z pra onym jabłkiem i cynamonem, kompot** - 350g , 410,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jabłko (168,67g, 61,56kcal), Masło ekstra (8,43g, 63,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mieszanka owocowa, mro ona (21,08g, 9,91kcal), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (84,34g, 43,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ry biały (67,47g, 232,77kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 521,61kcal, białko(14,67g), tłuszcz(13g), tłuszcze nasycone(6,82g), w glowodany(90,69g), w tym cukry(22,43g), błonnik(8,93g), sól(0,45g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Zapiekanki z serem, szynk i pieczarkami** - 220g , 500,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (67,69g, 186,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Cebula (8,46g, 2,46kcal), Ketchup (16,92g, 16,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,92g, 122,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wie a (42,31g, 9,79kcal), Ser, gouda tłusty (42,31g, 133,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (25,38g, 28,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 500,63kcal, białko(24,47g), tłuszcze(25,59g), tłuszcze nasycone(9,55g), w glowodany(44,66g), w tym cukry(3,49g), błonnik(2,64g), sól(2,54g)

Techniki sporz dzania: G, P, S

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2113,87kcal, białko(85,12g), tłuszcze(87,91g), tłuszcze nasycone(38,22g), w glowodany(253,8g), w tym cukry(72,08g), błonnik(20,6g), sól(5,21g)

DATA: 2024-08-14 (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 serem kanapkowym, warzywami** - 200g , 476,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (41,67g, 124,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (41,67g, 98,34kcal), 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), Papryka czerwona (25g, 6,8kcal), Serek kanapkowy do smarowania (50g, 124,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z ry em** - 170g , 145,5kcal, **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**), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 721,77kcal, białko(23,14g), tłuszcze(34,77g), tłuszcze nasycone(15,89g), w glowodany(81,61g), w tym cukry(18,86g), błonnik(4,86g), sól(1,65g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Jabłko** - 150g , 54,75kcal

Skład: Jabłko (150g, 54,75kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 54,75kcal, białko(0,44g), tłuszcze(0,44g), tłuszcze nasycone(0,05g), w glowodany(13,25g), w tym cukry(10,62g), błonnik(2,19g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz ukrai ski z ziemniakami** - 330g , 79,42kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Barszcz ukrai ski, mro ony (44g, 14,08kcal), Ko ci, wywar (183,33g, 9,17kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (44g, 14,52kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (58,67g, 41,66kcal),

Potrawa: **Jajko sadzone** - 70g , 127,16kcal, **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (64,62g, 78,71kcal, **Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (5,38g, 48,42kcal),

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: **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),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 455,05kcal, białko(17,37g), tłuszcze(17,63g), tłuszcze nasycone(6,19g), w glowodany(60,73g), w tym cukry(8,07g), błonnik(8,25g), sól(0,57g)

Techniki sporz dzania: G, S

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: **Parówki na ciepło** - 220g , 584,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (30g, 77,1kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, **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 (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Musztarda (20g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Parówka drobiowa (80g, 148,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1908,37kcal, białko(62,74g), tłuszcze(82,96g), tłuszcze nasycone(29,64g), w glowodany(236,9g), w tym cukry(61,97g), błonnik(18,67g), sól(5,7g)

DATA: 2024-08-15 (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** - 220g , 419,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (50g, 118kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Szynka parzona (60g, 59,4kcal, **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 ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witaminami i elazem (20g, 74,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 571kcal, białko(23,82g), tłuszcze(23,78g), tłuszcze nasycone(6,88g), w glowodany(68,53g), w tym cukry(10,73g), błonnik(5,71g), sól(3,04g)

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

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

Potrawa: **Kotlet mielony** - 130g , 253,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (8,13g, 29,11kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Bułki pszenne zwykłe (8,13g, 22,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Cebula (8,13g, 2,36kcal), Jaja kurze całe (16,25g, 19,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (8,13g, 73,17kcal), Wieprzowina, łopatka (81,25g, 106,6kcal),

Potrawa: **Mizeria** - 130g , 39,08kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50,73g, 30,44kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (3,17g, 0,97kcal), Ogórek (76,1g, 7,67kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa pomidorowa z ry em** - 300g , 112,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (24,52g, 23,78kcal), Ko ci, wywar (204,36g, 10,22kcal), Pietruszka, li cie (1,63g, 0,8kcal), Ry biały (16,35g, 56,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4,09g, 5,48kcal, **Zbo a zawieraj ce 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: 556,74kcal, białko(29,38g), tłuszcze(18g), tłuszcze nasycone(4,3g), w glowodany(72,88g), w tym cukry(12,09g), błonnik(7,56g), sól(0,72g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Serek wiejski, pieczywo, warzywa** - 300g , 493,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (42,86g, 127,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (42,86g, 101,15kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,14g, 123,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (42,86g, 11,66kcal), Pomidor (25,71g, 4,69kcal), Serek wiejski (128,57g, 124,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 493,86kcal, białko(22,71g), tłuszcze(23,03g), tłuszcze nasycone(8,28g), w glowodany(51,53g), w tym cukry(5,35g), błonnik(4,71g), sól(1,9g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1837,38kcal, białko(78,31g), tłuszcze(68,36g), tłuszcze nasycone(21,86g), w glowodany(236,61g), w tym cukry(50,39g), błonnik(20,7g), sól(5,66g)

DATA: 2024-08-16 (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** - 230g , 574,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu 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,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser, edamski tłusty (40g, 125,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 728,14kcal, białko(27,17g), tłuszcz(31,53g), tłuszcz nasycone(11,71g), w glowodany(85,94g), w tym cukry(14,79g), błonnik(3,65g), sól(2,34g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Sok owocowo-warzywny** - 330g , 135,3kcal

Skład: Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy (330g, 135,3kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 135,3kcal, białko(0,99g), tłuszcz(0,33g), tłuszcz nasycone(0,03g), w glowodany(33,66g), w tym cukry(29,7g), błonnik(3,3g), sól(0,17g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Ryba panierowana** - 180g , 309,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (16,74g, 59,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Dorsz, wie y, filety bez skóry (125,58g, 86,65kcal), Jaja kurze całe (16,74g, 20,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (8,37g, 29,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (12,56g, 113,04kcal),

Potrawa: **Surówka z kapusty peki skiej** - 170g , 78,33kcal

Skład: Cebula (8,29g, 2,41kcal), Kapusta peki ska (82,93g, 10,48kcal), Kukurydza, konserwowa (16,59g, 18,08kcal), Ogórek (24,88g, 2,51kcal), Olej rzepakowy (4,15g, 37,35kcal), Papryka czerwona (16,59g, 4,51kcal), Pomidor (16,59g, 3,03kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z kasz mann** - 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), Ko ci, 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, mro ona (50g, 16,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 642,4kcal, białko(36,84g), tłuszcz(20,62g), tłuszcz nasycone(2,19g), w glowodany(82,31g), w tym cukry(9,37g), błonnik(10,64g), sól(0,98g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Nektarynka** - 180g , 81,9kcal

Skład: Nektarynka (180g, 81,9kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 81,9kcal, białko(1,48g), tłuszcze(0,32g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(19,33g), w tym cukry(14,74g), błonnik(1,96g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka jarzynowa** - 225g , 211,73kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (16,36g, 11,94kcal), Jaja kurze całe (24,55g, 29,9kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (12,27g, 89,08kcal), Marchew (32,73g, 7,99kcal), Ogórek kwaszony (16,36g, 1,96kcal), Pietruszka, korze (16,36g, 5,69kcal), Pietruszka, li cie (8,18g, 4,01kcal), Seler korzeniowy (16,36g, 3,04kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (81,82g, 58,09kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 211,73kcal, białko(6,57g), tłuszcze(12,07g), tłuszcze nasycone(1,36g), w glowodany(21,61g), w tym cukry(3,77g), błonnik(4,37g), sól(0,74g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1799,48kcal, białko(73,04g), tłuszcze(64,87g), tłuszcze nasycone(15,29g), w glowodany(242,85g), w tym cukry(72,37g), błonnik(23,92g), sól(4,22g)

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