

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 26.02.2026
godz.: 14:01:29

Parametry zestawienia: Za okres: od 2026-03-01 do 2026-03-10
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat- P1
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2026-03-01 (Niedziela)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat- P1
Posiłek: 1. niadanie	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: Kanapki z szynk i warzywami - 180g , 353,6kcal, 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 pszenney, z ziarnem pszenicy (36g, 84,96kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13,5g, 97,61kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Poł dwica sopočka (45g, 56,25kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (27g, 4,92kcal), Rzodkiewka (18g, 2,04kcal), Sałata (4,5g, 0,54kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywczca: 353,6kcal, białko(16,76g), tłuszcze(14,87g), tłuszcze nasycone(3,69g), w glowodany(40,32g), w tym cukry(1,85g), błonnik(3,74g), sól(1,54g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kapusta czerwona - 120g , 63,91kcal Skład: Cebula (7,27g, 2,11kcal), Jabłko (21,82g, 7,96kcal), Kapusta czerwona (87,27g, 21,1kcal), Olej rzepakowy (3,64g, 32,76kcal),	
Potrawa: Klusieczki lskie - 150g , 210kcal Skład: Klusieczki lskie (150g, 210kcal),	
Potrawa: Kompot - 250g , 11,75kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Woda (225g, 0kcal),	
Potrawa: Rosół z makaronem - 290g , 94,7kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (20g, 6,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),	
Potrawa: Szynka duszona - 135g , 222,55kcal, Zbo a zawieraj ce gluten Skład: M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, Zbo a zawieraj ce gluten), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Wieprzowina, szynka surowa (120g, 142,85kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywczca: 602,9kcal, białko(35,28g), tłuszcze(15,63g), tłuszcze nasycone(3,2g), w glowodany(82,3g), w tym cukry(7,83g), błonnik(4,53g), sól(1,19g) Techniki sporz dzania: D, G	
Posiłek: 4. Kolacja	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: Sałatka z makaronem ry owym - 220g , 518,59kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb pszenney (40,93g, 107,24kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Koper ogrodowy (5,12g, 1,57kcal), Kukurydza, konserwowa (20,47g, 22,31kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (20,47g, 148,61kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (30,7g, 116,35kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (10,23g, 73,96kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (30,7g, 3,09kcal), Papryka czerwona (30,7g, 8,35kcal), Szynka wiejska (30,7g, 37,13kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),	

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 518,59kcal, białko(15,52g), tłuszcze(27,41g), tłuszcze nasycone(3,91g), w glowodany(54,43g), w tym cukry(2,96g), błonnik(3,6g), sól(1,53g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 123kcal, białko(3,06g), tłuszcze(7,92g), tłuszcze nasycone(0,88g), w glowodany(10,41g), w tym cukry(9,12g), błonnik(1,05g), sól(0,06g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ry owe/ kukurydziane - 20g , 76,2kcal, Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Wafle ry owe/ kukurydziane (20g, 76,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 76,2kcal, białko(1,96g), tłuszcze(0,56g), tłuszcze nasycone(0,14g), w glowodany(15,44g), w tym cukry(0,16g), błonnik(0,76g), sól(0,2g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1674,3kcal, białko(72,58g), tłuszcze(66,39g), tłuszcze nasycone(11,81g), w glowodany(202,89g), w tym cukry(21,92g), błonnik(13,68g), sól(4,52g)

DATA: 2026-03-02 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat- P1

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z ja jkiem gotowanym, majonezem i warzywami - 215g , 464,81kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (33,73g, 100,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (33,73g, 88,37kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (67,45g, 82,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (12,65g, 91,84kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (12,65g, 91,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (50,59g, 9,23kcal), Szczypiorek (4,22g, 1,31kcal),

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 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: 687,21kcal, białko(25,77g), tłuszcze(34,02g), tłuszcze nasycone(8,87g), w glowodany(70,82g), w tym cukry(17,28g), błonnik(2,69g), sól(1,51g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kompot - 250g , 11,75kcal**

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Woda (225g, 0kcal),

Potrawa: **Placki ziemniaczane z pieca - 295g , 444,12kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Czosnek (5g, 6,61kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (30g, 104,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Ziemniaki, rednio (200g, 123,24kcal),

Potrawa: **Zupa pieczarkowa z makaronem - 295g , 101,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (213,77g, 10,69kcal), Makaron dwujajeczny (17,1g, 64,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wie a (42,75g, 9,89kcal), Pietruszka, li cie (4,28g, 2,1kcal), mietana, 12% tłuszczu (8,55g, 11,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (8,55g, 2,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 557,47kcal, białko(16,09g), tłuszcze(24,04g), tłuszcze nasycone(2,75g), w glowodany(72,02g), w tym cukry(4,91g), błonnik(6,14g), sól(0,28g)

Techniki sporz dzenia: G, P

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serkiem topionym i warzywami** - 200g , 410,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (37,21g, 110,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (37,21g, 94,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13,95g, 100,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (27,91g, 7,59kcal), Pomidor (27,91g, 5,09kcal), Ser topiony, edamski (18,6g, 55,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Szynka kanapkowa (37,21g, 35,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 410,31kcal, białko(15,16g), tłuszcze(20,81g), tłuszcze nasycone(6,67g), w glowodany(42,7g), w tym cukry(3,31g), błonnik(3,85g), sól(2,04g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

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 dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Pieczyno wasa** - 20g , 68,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy**

Skład: Pieczyno wasa wieloziarniste (20g, 68,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 68,8kcal, białko(1,8g), tłuszcze(0,3g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(13g), w tym cukry(0,4g), błonnik(3,4g), sól(0,18g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1778,54kcal, białko(59,26g), tłuszcze(79,61g), tłuszcze nasycone(18,39g), w glowodany(211,78g), w tym cukry(36,52g), błonnik(18,27g), sól(4g)

DATA: **2026-03-03 (Wtorek)**

DIETA: **Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat- P1**

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, szynk i warzywami** - 225g , 468,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki graham ki (43,9g, 116,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (43,9g, 115,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,46g, 119,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (32,93g, 8,96kcal), Pol dwica z warzywami (32,93g, 32,27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (32,93g, 6,01kcal), Serek mietankowy z plastrach (21,95g, 70,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,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 ywcz: 620,39kcal, białko(21,99g), tłuszcz(27,16g), tłuszcze nasycone(10,38g), w glowodany(75,37g), w tym cukry(12,53g), błonnik(6,45g), sól(2,19g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Jajko sadzone** - 55g , 105,9kcal, **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (50g, 60,9kcal, **Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (5g, 45kcal),

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

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

Potrawa: **Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym** - 355g , 101,6kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Dynia (50g, 9,9kcal), Groszek ptysiowy (10g, 47,9kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (10g, 3,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziem niaki, gotowane w wodzie (30g, 21,3kcal),

Potrawa: **Ma lanka** - 200g , 74kcal

Skład: Ma lanka spo ywcz, 0,5% tłuszczu, z wapniem (200g, 74kcal),

Potrawa: **Ziemniaki z cebulk** - 220g , 202,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (15,71g, 4,56kcal), Masło ekstra (7,86g, 58,79kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (196,43g, 139,47kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 493,7kcal, białko(21,69g), tłuszcz(20,78g), tłuszcze nasycone(7,91g), w glowodany(57,28g), w tym cukry(15,41g), błonnik(5,48g), sól(0,84g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka brokułowa z kurczakiem, serem feta i sosem czosnkowym** - 295,15g , 474,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuły, gotwane w wodzie (93,55g, 21,52kcal), Chleb pszenny(46,77g, 122,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Czosnek (0,47g, 0,62kcal), Filet z kurczaka (93,55g, 91,68kcal), Kukurydza, konserwowa (18,71g, 20,39kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (9,35g, 67,88kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (9,35g, 67,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (4,68g, 42,12kcal), Ser typu "Feta" (18,71g, 40,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 474,64kcal, białko(30,59g), tłuszcz(24,92g), tłuszcze nasycone(4,68g), w glowodany(33,97g), w tym cukry(2,65g), błonnik(3,7g), sól(1,46g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. 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), tłuszcze(3,33g), tłuszcze nasycone(2,31g), w glowodany(25,9g), w tym cukry(7,7g), błonnik(1,44g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g , 69,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Podpłomyki (20g, 69,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pocходne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 69,6kcal, białko(0,22g), tłuszcze(0,92g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(13,46g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1800,78kcal, białko(76,15g), tłuszcze(77,11g), tłuszcze nasycone(25,28g), w glowodany(205,98g), w tym cukry(38,29g), błonnik(17,06g), sól(4,49g)

DATA: 2026-03-04 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat- P1

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 ywcaze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z twaro kiem, miodem** - 150g , 394,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki i rogalc ma lane (34,09g, 112,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (34,09g, 87,61kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13,64g, 98,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (13,64g, 43,51kcal), Ser twarogowy chudy (54,55g, 52,37kcal, **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 ywcaze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 641,26kcal, białko(29,4g), tłuszcze(21,05g), tłuszcze nasycone(7,56g), w glowodany(84,85g), w tym cukry(19,91g), błonnik(2,52g), sól(1,21g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw** - 100g , 55,31kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (38,1g, 7,2kcal), Kalafior (19,05g, 3,19kcal), Marchew (38,1g, 9,3kcal), Masło ekstra (4,76g, 35,6kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Lemoniada** - 225g , 5,07kcal

Skład: Cytryna (20,45g, 5,07kcal), Woda (204,55g, 0kcal),

Potrawa: **Udko z kurczaka pieczone** - 155g , 274,46kcal

Skład: Mi so z ud kurczaka, ze skór (151,22g, 240,44kcal), Olej rzepakowy (3,78g, 34,02kcal),

Potrawa: **Ziemniaki gotowane** - 150g , 106,5kcal

Skład: Ziemniaki, gotowane w wodzie (150g, 106,5kcal),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem** - 302g , 114,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (10g, 9,7kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Makaron bezjajeczny zsemoliny (20g, 74,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (2g, 0,98kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (10g, 3,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 555,43kcal, białko(35,89g), tłuszcze(25,16g), tłuszcze nasycone(8,04g), w glowodany(48,98g), w tym cukry(6,17g), błonnik(5,55g), sól(0,63g)

Techniki sporz dzania: G, P

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami** - 200g , 475,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem/ sezamem (55,81g, 180,27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (18,6g, 47,8kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13,95g, 100,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (27,91g, 2,81kcal), Pomidor (27,91g, 5,09kcal), Serek kanapkowy do smarowania (55,81g, 138,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 475,86kcal, białko(10,57g), tłuszcze(25,91g), tłuszcze nasycone(12,11g), w glowodany(52,57g), w tym cukry(3,81g), błonnik(1,04g), sól(1,61g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. 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: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle tortowe** - 20g , 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne**

Skład: Wafle tortowe (20g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 78,6kcal, białko(1,2g), tłuszcze(1,4g), tłuszcze nasycone(0,2g), w glowodany(15g), w tym cukry(0,4g), błonnik(0,6g), sól(0,1g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1886,45kcal, białko(78,05g), tłuszcze(73,86g), tłuszcze nasycone(27,94g), w glowodany(235,06g), w tym cukry(59,99g), błonnik(13,01g), sól(3,72g)

DATA: 2026-03-05 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat- P1

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic sopock i warzywami** - 195g , 377,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (38,05g, 113,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (38,05g, 89,8kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (14,27g, 103,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (28,54g, 6,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (47,56g, 59,45kcal, **Zbo a zawieraj ce glute,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (28,54g, 5,21kcal),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** - 170g , 136,46kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (154,55g, 78,82kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witaminami i elazem (15,45g, 57,63kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 514,31kcal, białko(23,86g), tłuszcze(19,19g), tłuszcze nasycone(5,81g), w glowodany(64,07g), w tym cukry(11,61g), błonnik(4,68g), sól(2,52g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kompot** - 250g , 11,75kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Woda (225g, 0kcal),

Potrawa: **Spagetti z mi sem mielonym i serem ółtym** - 240g , 539,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (20g, 19,4kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (80g, 303,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Ser, edamski tłusty (15g, 46,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (100g, 119,04kcal),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami** - 250g , 45,95kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (29,41g, 10,88kcal), Ko ci, wywar (183,82g, 9,19kcal), mietana, 12% tłuszczy (7,35g, 9,85kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (7,35g, 2,43kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, rednio (22,06g, 13,59kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 597,09kcal, białko(39,3g), tłuszcze(16,26g), tłuszcze nasycone(5,33g), w glowodany(76,06g), w tym cukry(6,86g), błonnik(5,7g), sól(0,58g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Serek wiejski, pieczywo, warzywa** - 310g , 477,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (40g, 119,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (40g, 94,4kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczy, z witaminami A i D (15g, 108,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Serek wiejski (150g, 145,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 477,6kcal, białko(24,45g), tłuszcze(22,09g), tłuszcze nasycone(8,57g), w glowodany(47,5g), w tym cukry(4,44g), błonnik(4g), sól(1,99g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. 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: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ry owe/ kukurydziane** - 20g , 76,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Wafle ry owe/ kukurydziane (20g, 76,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 76,2kcal, białko(1,96g), tłuszcze(0,56g), tłuszcze nasycone(0,14g), w glowodany(15,44g), w tym cukry(0,16g), błonnik(0,76g), sól(0,2g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1731,33kcal, białko(90,25g), tłuszcze(58,32g), tłuszcze nasycone(19,91g), w glowodany(219,47g), w tym cukry(34,35g), błonnik(17,55g), sól(5,29g)

DATA: 2026-03-06 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat- P1

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 200g , 393,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (34,04g, 101,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (34,04g, 80,33kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (12,77g, 92,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (51,06g, 9,31kcal), Rzodkiewka (25,53g, 2,9kcal), Sałata (8,51g, 1,02kcal), Ser, edamski tłusty (34,04g, 106,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**),

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

Skład: Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 539,37kcal, białko(22,05g), tłuszcz(23,57g), tłuszcz nasycone(9,42g), w glowodany(62,24g), w tym cukry(9,98g), błonnik(4,49g), sól(1,51g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Lemoniada** - 225g , 5,07kcal

Skład: Cytryna (20,45g, 5,07kcal), Woda (204,55g, 0kcal),

Potrawa: **Ryba z pieca** - 130g , 120,83kcal, **Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (3,82g, 1,17kcal), Masło ekstra (11,47g, 85,8kcal, **Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mintaj, wie y (114,71g, 33,86kcal, **Ryby i pr odukty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surówka z kapusty peki skiej** - 150g , 62,49kcal

Skład: Kapusta peki ska (90,91g, 11,49kcal), Ogórek (18,18g, 1,83kcal), Olej rzepakowy (4,55g, 40,95kcal), Papryka czerwona (18,18g, 4,94kcal), Pomidor (18,18g, 3,32kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa szpinakowa z ry em** - 300g , 94,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (220,59g, 11,03kcal), Ry biały (17,65g, 60,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Szpinak (44,12g, 7,77kcal), mietana, 12% tłuszczu (8,82g, 11,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty poc hodne**), Włósczyzna krojona w paski, mro ona (8,82g, 2,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 424,81kcal, białko(18,16g), tłuszcz(16,17g), tłuszcz nasycone(7,39g), w glowodany(54,74g), w tym cukry(5,7g), błonnik(6,59g), sól(0,39g)

Techniki sporz dzania: G, P

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z past sojow i warzywami** - 200g , 457,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (37,21g, 110,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (37,21g, 95,63kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13,95g, 100,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, kons erwowe (27,91g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pas ztet sojowy (55,81g, 137,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (27,91g, 5,09kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 457,04kcal, białko(10,08g), tłuszcz(25,72g), tłuszcz nasycone(3,08g), w glowodany(47,52g), w tym cukry(3,11g), błonnik(2,27g), sól(1,17g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. 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: 6. II kolacja
Potrawa: Wafle ry owe/ kukurydziane - 20g , 76,2kcal, Zbo a zawieraj ce gluten Skład: Wafle ry owe/ kukurydziane (20g, 76,2kcal, Zbo a zawieraj ce gluten),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 76,2kcal, białko(1,96g), tłuszcze(0,56g), tłuszcze nasycone(0,14g), w glowodany(15,44g), w tym cukry(0,16g), błonnik(0,76g), sól(0,2g) Techniki sporz dzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 1570,76kcal, białko(53,01g), tłuszcze(66,25g), tłuszcze nasycone(20,13g), w glowodany(197,71g), w tym cukry(33,48g), błonnik(15,4g), sól(3,27g)

DATA: 2026-03-07 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat- P1
Posiłek: 1. niadanie	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: Kanapki z such w dlin , serem i warzywami - 225g , 502,05kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (40g, 119,2kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Chleb pszenny (40g, 104,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15g, 108,45kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Ser, edamski tłusty (20g, 62,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Szynka ywiecka sucha (50g, 98,5kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 502,05kcal, białko(26,54g), tłuszcze(23,33g), tłuszcze nasycone(7,62g), w glowodany(47,25g), w tym cukry(2,52g), błonnik(2,65g), sól(2,54g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kluski na parze - 100g , 291,44kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Kluski na parze (93,75g, 244,69kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (6,25g, 46,75kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Kompot - 250g , 11,75kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Woda (225g, 0kcal),	
Potrawa: Mus truskawkowy - 80g , 32,9kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (26,67g, 16kcal, Mleko i produkty pochodne), Truskawki (53,33g, 16,89kcal),	
Potrawa: Zupa ogórkowa z ziemniakami - 370g , 65,53kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ogórek kwaszony (50g, 6kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojo na w paski, mro ona (10g, 3,3kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Ziemniaki, gotowane w wodzie (50g, 35,5kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 401,62kcal, białko(13,76g), tłuszcze(9,43g), tłuszcze nasycone(4,52g), w glowodany(64,97g), w tym cukry(12,41g), błonnik(3,33g), sól(2,16g) Techniki sporz dzania: G, PAR	

Posiłek: 4. KolacjaPotrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem fromage i warzywami** - 200g , 497,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (41,03g, 122,27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (41,03g, 107,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,38g, 111,2kcal,**Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30,77g, 8,37kcal), Pomidor (30,77g, 5,61kcal), Serek fromage (41,03g, 142,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 497,73kcal, białko(12,7g), tłuszcze(27,97g), tłuszcze nasycone(7,36g), w glowodany(50,3g), w tym cukry(4,06g), błonnik(2,72g), sól(1,6g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. PodwieczorekPotrawa: **Pomara cze** - 150g , 50,76kcal

Skład: Pomara cza (150g, 50,76kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 50,76kcal, białko(0,98g), tłuszcze(0,21g), tłuszcze nasycone(0,02g), w glowodany(12,21g), w tym cukry(9,39g), błonnik(2,06g), sól(0,02g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **Flipsy kukurydziane** - 20g , 75,8kcal

Skład: Flipsy kukurydziane (20g, 75,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 75,8kcal, białko(1,92g), tłuszcze(0,26g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(16g), w tym cukry(0,12g), błonnik(0,92g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1527,95kcal, białko(55,9g), tłuszcze(61,2g), tłuszcze nasycone(19,58g), w glowodany(190,73g), w tym cukry(28,5g), błonnik(11,68g), sól(6,32g)

DATA: 2026-03-08 (Niedziela)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat- P1

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

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 185g , 390,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (40g, 119,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (40g, 104,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15g, 108,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pol dwica z warzywami (50g, 49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Sałata (10g, 1,2kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 390,81kcal, białko(12,6g), tłuszcze(16,91g), tłuszcze nasycone(4,28g), w glowodany(48,42g), w tym cukry(2,67g), błonnik(2,42g), sól(1,97g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **Filet z kur czaka duszony** - 120g , 177,75kcal

Skład: Filet z kurczaka (112,5g, 110,25kcal), Olej rzepakowy (7,5g, 67,5kcal),

Potrawa: **Kompot** - 250g , 11,75kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Woda (225g, 0kcal),

Potrawa: **Rosół z lanym ciastem** - 300g , 78,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (20g, 6,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surówka z kapusty peki skiej** - 120g , 50kcal

Skład: Kapusta peki ska (72,73g, 9,19kcal), Ogórek (14,55g, 1,47kcal), Olej rzepakowy (3,64g, 32,76kcal), Papryka czerwona (14,55g, 3,96kcal), Pomidor (14,55g, 2,65kcal),

Potrawa: **Ziemniaki pieczone** - 180g , 186,37kcal

Skład: Olej rzepakowy (9g, 81kcal), Ziemniaki, rednio (171g, 105,37kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczaz: 504,03kcal, białko(34,56g), tłuszcze(23,9g), tłuszcze nasycone(1,99g), w glowodany(40,04g), w tym cukry(5,62g), błonnik(5,44g), sól(0,42g)

Techniki sporz dzenia: D, G, P

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z salami, serkiem topionym i warzywami** - 230g , 598,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (40g, 119,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb graham (40g, 93,2kcal, **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), Salami (50g, 168kcal), Ser topiony, edamski (20g, 60,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczaz: 598,83kcal, białko(21,6g), tłuszcze(37,03g), tłuszcze nasycone(11,99g), w glowodany(46,51g), w tym cukry(3,14g), błonnik(4,14g), sól(1,4g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczaz: 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 dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ry owe/ kukurydziane** - 20g , 76,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Wafle ry owe/ kukurydziane (20g, 76,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczaz: 76,2kcal, białko(1,96g), tłuszcze(0,56g), tłuszcze nasycone(0,14g), w glowodany(15,44g), w tym cukry(0,16g), błonnik(0,76g), sól(0,2g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1643,2kcal, białko(71,48g), tłuszcze(78,62g), tłuszcze nasycone(18,49g), w glowodany(168,18g), w tym cukry(26,1g), błonnik(14,03g), sól(3,99g)

DATA: 2026-03-09 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat- P1

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Jajecznica ze szczypiorkiem** - 200g , 379,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (32g, 95,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb graham (32g, 74,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (96g, 116,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (12g, 86,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (24g, 4,38kcal), Szcypiorek (4g, 1,25kcal),

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

Skład: Kawa, napar bez cukru (20g, 0,4kcal), Mleko spo ywcz, 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 ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Musli z owocami suszonymi (20g, 67,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 600,03kcal, białko(28,32g), tłuszcz(26,41g), tłuszcz nasycone(8,85g), w glowodany(64,54g), w tym cukry(17,74g), błonnik(4,59g), sól(1,46g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Gulasz po w giersku** - 180g , 190,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Cebula (6,92g, 2,01kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (6,92g, 24,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Ogórek kwaszony (20,77g, 2,49kcal), Olej rzepakowy (6,92g, 62,28kcal), Papryka czerwona (34,62g, 9,42kcal), Pieczarka uprawna, wie a (34,62g, 8,01kcal), Wieprzowina, szynka surowa (69,23g, 82,41kcal),

Potrawa: **Kasza j czmienna/p czak/bulgur** - 60g , 202,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (60g, 202,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Potrawa: **Kompot** - 250g , 11,75kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Woda (225g, 0kcal),

Potrawa: **urek z kielbas i ziemniakami** - 270g , 186,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Kielbasa jałowcowa z kurczaka (30g, 67,83kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Zakwas na ur (80g, 25,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 590,96kcal, białko(30,64g), tłuszcz(18,58g), tłuszcz nasycone(4,45g), w glowodany(78,87g), w tym cukry(7,83g), błonnik(9,61g), sól(1,42g)

Techniki sporz dzania: D, G, S

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serkiem topionym i warzywami** - 200g , 410,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (37,21g, 110,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (37,21g, 94,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13,95g, 100,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (27,91g, 7,59kcal), Pomidor (27,91g, 5,09kcal), Ser topiony, edamski (18,6g, 55,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka kanapkowa (37,21g, 35,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 410,31kcal, białko(15,16g), tłuszcz(20,81g), tłuszcz nasycone(6,67g), w glowodany(42,7g), w tym cukry(3,31g), błonnik(3,85g), sól(2,04g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Pieczywo wasa - 20g , 68,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Pieczywo wasa wieloziarniste (20g, 68,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 68,8kcal, białko(1,8g), tłuszcze(0,3g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(13g), w tym cukry(0,4g), błonnik(3,4g), sól(0,18g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1760,1kcal, białko(81,32g), tłuszcze(68,35g), tłuszcze nasycone(21,35g), w glowodany(211,41g), w tym cukry(37,53g), błonnik(21,9g), sól(5,28g)

DATA: 2026-03-10 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat- P1

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serem i warzywami - 200g , 434,54kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (34,04g, 101,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (34,04g, 89,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (12,77g, 92,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (25,53g, 2,57kcal), Rzodkiewka (25,53g, 2,9kcal), Ser, gouda tłusty (34,04g, 107,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (34,04g, 38,56kcal, **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 ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 586,84kcal, białko(29,83g), tłuszcze(25,82g), tłuszcze nasycone(10,08g), w glowodany(60,62g), w tym cukry(9g), błonnik(3,41g), sól(2,34g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami - 320g , 71,65kcal, Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (50g, 15,75kcal), Ko ci, wywar (200g, 10kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (10g, 3,3kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (60g, 42,6kcal),

Potrawa: **Kurczak duszony z ry em curry i warzywami - 290g , 490,75kcal**

Skład: Filet z kurczaka (112,26g, 110,01kcal), Mieszanka warzywna z przyprawami, mro ona (93,55g, 38,36kcal), Olej rzepakowy (9,35g, 84,15kcal), Ry paraboliczny (74,84g, 258,2kcal),

Potrawa: **Lemoniada - 225g , 5,07kcal**

Skład: Cytryna (20,45g, 5,07kcal), Woda (204,55g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 567,48kcal, białko(35,55g), tłuszcze(11,79g), tłuszcze nasycone(0,82g), w glowodany(82,75g), w tym cukry(5,94g), błonnik(6,03g), sól(0,34g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z pieczeni a'la pizza i warzywami** - 225g , 489,43kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**
Skład: Bułki wrocławskie (36g, 107,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (36g, 94,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13,5g, 97,61kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (27g, 6,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (27g, 7,34kcal), Piecze pizza (63g, 176,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 489,43kcal, białko(14,85g), tłuszcze(28,59g), tłuszcze nasycone(8,92g), w glowodany(44,39g), w tym cukry(3,48g), błonnik(2,13g), sól(2,28g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

Potrawa: **Mandarynki** - 150g , 50,63kcal

Skład: Mandarynki (150g, 50,63kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 50,63kcal, białko(0,68g), tłuszcze(0,23g), tłuszcze nasycone(0,03g), w glowodany(12,6g), w tym cukry(10,35g), błonnik(2,15g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 20g , 69,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Podpłomyki (20g, 69,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty poc hodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 69,6kcal, białko(0,22g), tłuszcze(0,92g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(13,46g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1763,97kcal, białko(81,13g), tłuszcze(67,34g), tłuszcze nasycone(19,85g), w glowodany(213,82g), w tym cukry(28,77g), błonnik(13,71g), sól(4,96g)

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