

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 18.02.2026
godz.: 14:47:52

Parametry zestawienia: Za okres: od 19.02.2026 do 28.02.2026
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat- P1
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 19.02.2026 (Czwartek)	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 pasztetem sojowym i warzywami - 175g , 387,65kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (32,56g, 97,03kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Chleb graham (32,56g, 75,86kcal, 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 (12,21g, 88,28kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Ogórek kwaszony (48,84g, 5,86kcal), Pasztet sojowy (48,84g, 120,63kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),	
Potrawa: Kawa zbo owa z mlekiem - 170g , 76,9kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Kawa, napar bez cukru (20g, 0,4kcal), Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Zupa mleczna z musli - 170g , 143,9kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Musli z owocami suszonymi (20g, 67,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywczca: 608,45kcal, białko(21,04g), tłuszcz(29,23g), tłuszcz nasycone(6,39g), w glowodany(67,39g), w tym cukry(17,05g), błonnik(4,51g), sól(2,03g) Techniki sporz dzenia: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Grochówka - 300g , 197,73kcal Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Groch, nasiona suche (30g, 95,7kcal), Kielbasa jałowcowa z kurczaka (30g, 67,83kcal), Ko ci, wywar (200g, 10kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (30g, 21,3kcal),	
Potrawa: Gulasz wieprzowy - 100g , 180,3kcal, Zbo a zawieraj ce gluten Skład: Cebula (6,67g, 1,94kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (6,67g, 23,14kcal, Zbo a zawieraj ce gluten), Olej rzepakowy (6,67g, 60,03kcal), Wieprzowina, szynka surowa (80g, 95,23kcal),	
Potrawa: Kasza j czmienna/p czak/bulgur - 40g , 134,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten Skład: Kasza j czmienna, perłowa (40g, 134,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten),	
Potrawa: Kompot - 250g , 11,75kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Woda (225g, 0kcal),	
Potrawa: Ogórek kiszony/małosolny - 60g , 7,2kcal Skład: Ogórek kwaszony (60g, 7,2kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywczca: 531,79kcal, białko(36,15g), tłuszcz(16,87g), tłuszcz nasycone(3,75g), w glowodany(63,12g), w tym cukry(3,21g), błonnik(9,05g), sól(1,79g) Techniki sporz dzenia: 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 - 175g , 359,02kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne	

Skład: Bułki wrocławskie (32,56g, 97,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (32,56g, 82,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (12,21g, 88,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (24,42g, 6,64kcal), Pomidor (24,42g, 4,45kcal), Ser topiony, edamski (16,28g, 49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka kanapkowa (32,56g, 31,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 359,02kcal, białko(13,3g), tłuszcze(18,21g), tłuszcze nasycone(5,84g), w glowodany(37,36g), w tym cukry(2,9g), błonnik(3,37g), sól(1,8g)

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: **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:

1665,45kcal, białko(77,84g), tłuszcze(67,12g), tłuszcze nasycone(17,45g), w glowodany(195,61g), w tym cukry(31,56g), błonnik(18,14g), sól(5,99g)

DATA: 20.02.2026 (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 serkiem mietankowym, szynk i warzywami - 205g , 426,48kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (40g, 106kcal, **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 (30g, 29,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal), Serek mietankowy z plastrach (20g, 6,4,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi - 165g , 132,45kcal, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witaminami i elazem (15g, 55,95kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 558,93kcal, białko(19,28g), tłuszcze(24,07g), tłuszcze nasycone(9,47g), w glowodany(69,24g), w tym cukry(12,96g), błonnik(5,61g), sól(2,45g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Lemoniada - 220g , 4,96kcal**

Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Woda (200g, 0kcal),

Potrawa: **Ryba z pieca - 150g , 139,42kcal, Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (4,41g, 1,35kcal), Masło ekstra (13,24g, 99,04kcal, **Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mintaj, wie y (132,35g, 39,07kcal, **Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surowka z kiszanej kapusty** - 120g , 57,37kcal

Skład: Cebula (7,06g, 2,05kcal), Jabłko (21,18g, 7,73kcal), Kapusta kwaszona (70,59g, 11,29kcal), Koper ogrodowy (3,53g, 1,08kcal), Marchew (14,12g, 3,45kcal), Olej rzepakowy (3,53g, 31,77kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z kasz mann** - 300g , 90,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (44,12g, 7,39kcal), Kasza manna (17,65g, 62,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (4,41g, 1,35kcal), Koci wywar (220,59g, 11,03kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,41g, 5,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mroźna (8,82g, 2,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 434,46kcal, białko(19,38g), tłuszcze(16,15g), tłuszcze nasycone(7,97g), węglowodany(56,15g), w tym cukry(5,92g), błonnik(7,11g), sól(0,85g)

Techniki sporządzenia: G, P

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z jajkiem gotowanym, majonezem i warzywami** - 255g , 551,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (40g, 119,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (40g, 104,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (80g, 97,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (15g, 108,9kcal), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15g, 108,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 551,29kcal, białko(17,11g), tłuszcze(33,07g), tłuszcze nasycone(6,25g), węglowodany(47,78g), w tym cukry(3,01g), błonnik(2,62g), sól(1,38g)

Techniki sporządzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

Potrawa: **Tubka owocowa 100% owoców** - 100g , 46kcal

Skład: Tubka owocowa, bez dodatku cukru (100g, 46kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 46kcal, białko(0,3g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(10,3g), w tym cukry(9,3g), błonnik(0,7g), sól(0g)

Techniki sporządzenia:

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 pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 69,6kcal, białko(0,22g), tłuszcze(0,92g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(13,46g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0g)

Techniki sporządzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1660,29kcal, białko(56,28g), tłuszcze(74,41g), tłuszcze nasycone(23,69g), węglowodany(196,92g), w tym cukry(31,18g), błonnik(16,03g), sól(4,68g)

DATA: 21.02.2026 (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: **Kiełbaski ciel ce na ciepło** - 195g , 548,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (50g, 138kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Keczup (20g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbaski ciel ce (60g, 171kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15g, 108,45kcal, **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: **Ogórek konserwowy** - 30g , 7,2kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Ogórki, konserwowe (30g, 7,2kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Salata** - 20g , 2,4kcal

Skład: Salata (20g, 2,4kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 558,45kcal, białko(17,72g), tłuszcze(29,71g), tłuszcze nasycone(9,65g), w glowodany(56,46g), w tym cukry(7,22g), błonnik(3,5g), sól(3,28g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych** - 115g , 239,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Filet z kurczaka (69g, 67,62kcal), Jaja kurze całe (15,33g, 18,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (7,67g, 26,61kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (7,67g, 69,03kcal), Płatki kukurydziane (15,33g, 57,18kcal),

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

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

Potrawa: **Krem brokułowy z groszkiem ptysiovym** - 370g , 140kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (50g, 11,5kcal), Groszek ptysiovy (10g, 47,9kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ser topiony, edamski (10g, 30,1kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **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**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (30g, 21,3kcal),

Potrawa: **Surówka colesław** - 115g , 77,3kcal

Skład: Cebula (6,57g, 1,91kcal), Kapusta biała (78,86g, 21,86kcal), Koper ogrodowy (3,29g, 1,01kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (6,57g, 47,7kcal), Marchew (19,71g, 4,81kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 574,64kcal, białko(30,79g), tłuszcze(23,08g), tłuszcze nasycone(4,67g), w glowodany(65,01g), w tym cukry(10,03g), błonnik(8,41g), sól(1,28g)

Techniki sporz dzania: G, P

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z past jajeczn** - 220g , 441,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (32,59g, 97,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (32,59g, 83,76kcal), Jaja kurze całe (81,48g, 99,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (8,15g, 59,17kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (12,22g, 88,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (24,44g, 5,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (24,44g, 6,65kcal), Szczypiorek (4,07g, 1,27kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 441,44kcal, białko(15,11g), tłuszcze(25,17g), tłuszcze nasycone(5,29g), w glowodany(39,89g), w tym cukry(3,25g), błonnik(2,23g), sól(1,36g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

Potrawa: **Pomara cze** - 150g , 50,76kcal

Skład: Pomara cza (150g, 50,76kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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 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 dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1703,89kcal, białko(65,79g), tłuszcze(79,57g), tłuszcze nasycone(19,82g), w glowodany(188,56g), w tym cukry(30,29g), błonnik(16,8g), sól(6,04g)

DATA: 22.02.2026 (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 pol dwic sopock i warzywami** - 175g , 339,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (34,15g, 101,77kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (34,15g, 80,59kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (12,8g, 92,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (25,61g, 6,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (42,68g, 53,35kcal, **Zbo a zawieraj ce glute,Mleko i pr odukt y pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (25,61g, 4,67kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 339,09kcal, białko(15,83g), tłuszcze(14,1g), tłuszcze nasycone(3,49g), w glowodany(39,11g), w tym cukry(2,65g), błonnik(3,28g), sól(1,71g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Bitka ze schabu w sosie** - 100g , 209,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (13,33g, 46,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (6,67g, 60,03kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (80g, 103,2kcal),

Potrawa: **Kapusta czerwona** - 115g , 61,24kcal

Skład: Cebula (6,97g, 2,02kcal), Jabłko (20,91g, 7,63kcal), Kapusta czerwona (83,64g, 20,22kcal), Olej rzepakowy (3,48g, 31,32kcal),

Potrawa: **Kluseczki I skie** - 150g , 210kcal

Skład: Kluseczki I skie (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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 587,16kcal, białko(30,03g), tłuszcze(15,3g), tłuszcze nasycone(2,41g), w glowodany(84,48g), w tym cukry(7,65g), błonnik(4,52g), sól(1,15g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka z makaronem ry owym** - 215g , 506,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (40g, 104,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy(5g, 1,53kcal), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (20g, 145,2kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (30g, 113,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (10g, 72,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Papyrka czerwona (30g, 8,16kcal), Szynka wiejska (30g, 36,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 506,81kcal, białko(15,18g), tłuszcze(26,78g), tłuszcze nasycone(3,82g), w glowodany(53,19g), w tym cukry(2,89g), błonnik(3,52g), sól(1,5g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

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 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 ywcz: 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:

1671,26kcal, białko(64,56g), tłuszcze(66,04g), tłuszcze nasycone(15,56g), w glowodany(210,21g), w tym cukry(22,05g), błonnik(12,08g), sól(4,7g)

DATA: **23.02.2026 (Poniedziałek)**

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** - 215g , 423,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (36,6g, 109,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (36,6g, 86,38kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13,72g, 99,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (27,45g, 2,77kcal), Pomidor (54,89g, 10,01kcal), Sałata (9,15g, 1,1kcal), Ser, edamski tłusty (36,6g, 114,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 575,16kcal, białko(24,41g), tłuszcz(25,47g), tłuszcz nasycone(10,07g), w glowodany(64,57g), w tym cukry(10,18g), błonnik(4,49g), sól(1,61g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Lemoniada** - 220g , 4,96kcal

Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Woda (200g, 0kcal),

Potrawa: **Makaron z białym serem i musem truskawkowym** - 245g , 430,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukier (4,15g, 16,56kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (16,61g, 9,97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Makaron dwujajeczny (66,44g, 251,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (8,31g, 62,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy chudy (66,44g, 63,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Truskawki, mro one (83,05g, 27,41kcal),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami** - 340g , 62,49kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (40g, 14,8kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **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**), Ziemniaki, rednio (30g, 18,49kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 498,44kcal, białko(28,06g), tłuszcz(10,99g), tłuszcz nasycone(6,07g), w glowodany(74,53g), w tym cukry(14,35g), błonnik(5,61g), sól(0,35g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami** - 195g , 488,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (40g, 110,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Chleb pszenny (40g, 104,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler 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,Seler i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (30g, 3,6kcal), Pasztet podlaski z kurczaka (70g, 161,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 488,95kcal, białko(12,55g), tłuszcz(27,96g), tłuszcz nasycone(5,97g), w glowodany(47,95g), w tym cukry(0,88g), błonnik(2,09g), sól(2,55g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 73,33kcal, białko(0,76g), tłuszcz(0,23g), tłuszcz 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: **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 pochodne,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:

1705,48kcal, białko(65,99g), tłuszcze(65,56g), tłuszcze nasycone(22,2g), w glowodany(218,28g), w tym cukry(39,94g), błonnik(13,48g), sól(4,51g)

DATA: 24.02.2026 (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, w dlin i warzywami** - 215g , 413,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (32,45g, 96,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (32,45g, 82,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłu zczu, z witaminami A i D (12,17g, 87,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (24,34g, 2,45kcal), Pomidor (24,34g, 4,44kcal), Rzodkiewka (24,34g, 2,76kcal), Serek mietankowy z plastrach (32,45g, 104,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka parzona (32,45g, 32,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z lanymi kluskami** - 180g , 135,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywczu, 2% tłu zczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 548,97kcal, białko(22,39g), tłuszcze(26,97g), tłuszcze nasycone(11,97g), w glowodany(55,76g), w tym cukry(11,3g), błonnik(2,93g), sól(2,04g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Schab gotowany w sosie** - 100g , 144,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: M ka pszenna typ 500, z witaminami (7,14g, 24,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), mietana, 12% tłu zczu (7,14g, 9,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (85,71g, 110,57kcal),

Potrawa: **Surówka z sałaty lodowej** - 115g , 95,78kcal

Skład: Kukurydza, konserwowa (14,38g, 15,67kcal), Ogórek (21,56g, 2,17kcal), Olej rzepakowy (7,19g, 64,71kcal), Papryka czerwona (21,56g, 5,86kcal), Pomidor (21,56g, 3,93kcal), Sałata (28,75g, 3,45kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa ogórkowa z ry em** - 350g , 107,27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (10g, 3,07kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ogórek kwaszony (50g, 6kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłu zczu (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 pr odukty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 466,23kcal, białko(30,34g), tłuszcze(13,78g), tłuszcze nasycone(3,35g), w glowodany(58,2g), w tym cukry(6,39g), błonnik(6,16g), sól(1,37g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z w dlin i warzywami** - 175g , 328,58kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (32,56g, 97,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (32,56g, 85,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłu zczu, z witaminami A i D (12,21g, 88,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (24,42g, 6,64kcal), Pomidor (24,42g, 4,45kcal), Szynka kanapkowa (48,84g, 46,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 328,58kcal, białko(14,38g), tłuszcze(13,31g), tłuszcze nasycone(3,32g), w g łowodany(39,14g), w tym cukry(2,44g), błonnik(2,16g), sól(1,85g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

Potrawa: **Deser mleczno- ry owy** - 200g , 214kcal

Skład: Deser mleczno- ry owy (200g, 214kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 214kcal, białko(6g), tłuszcze(4,4g), tłuszcze nasycone(2,8g), w g łowodany(37,4g), w tym cukry(26,2g), błonnik(0g), 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 poc hodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1627,37kcal, białko(73,33g), tłuszcze(59,37g), tłuszcze nasycone(21,44g), w g łowodany(203,96g), w tym cukry(46,34g), błonnik(11,25g), sól(5,26g)

DATA: 25.02.2026 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 4- 9 lat- P1

Posiłek: 1. niadanie

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

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

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

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

Potrawa: **Rogal z twarogiem i bananem** - 175g , 427,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (81,4g, 49,74kcal), Chleb pszenny (32,56g, 85,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**), Margaryna mi kka, 80% tłu zczu, z witaminami A i D (16,28g, 117,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**), Rogal ma lany (48,84g, 174,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i pr odukty poc hodne**

Skład: Mleko spo ywcz e, 2% tłu zczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty poc hodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 656,29kcal, białko(20,1g), tłuszcze(25,62g), tłuszcze nasycone(8,41g), w g łowodany(88,7g), w tym cukry(30,33g), błonnik(4,01g), sól(1,35g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Krupnik z kasz i ziemniakami** - 345g , 122,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i pr odukty poc hodne,Seler i produkty poc hodne**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (15g, 50,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), 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 glute n,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (60g, 42,6kcal),

Potrawa: **Leczo warzywne z dodatkiem kiełbasy** - 250g , 242,91kcal

Skład: Cebula (12,5g, 3,63kcal), Cukinia (93,75g, 13,87kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (62,5g, 141,31kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (12,5g, 12,13kcal), Olej rzepakowy (6,25g, 56,25kcal), Papryka czerwona (31,25g, 8,5kcal), Pieczarka uprawna, wie a (31,25g, 7,23kcal),

Potrawa: **Ry paraboliczny** - 60g , 207kcal

Skład: Ry paraboliczny (60g, 207kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 584,01kcal, białko(24,58g), tłuszcz(19,56g), tłuszcz nasycone(4,54g), w glowodany(80,69g), w tym cukry(8,82g), błonnik(6,95g), sól(1,18g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 215g , 423,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (36,6g, 109,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (36,6g, 86,38kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13,72g, 99,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (27,45g, 2,77kcal), Pomidor (54,89g, 10,01kcal), Sałata (9,15g, 1,1kcal), Ser, edamski tłusty (36,6g, 114,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 423,06kcal, białko(16,82g), tłuszcz(21,95g), tłuszcz nasycone(8,17g), w glowodany(41,86g), w tym cukry(2,77g), błonnik(3,97g), sól(1,44g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

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

Skład: Jabłko (150g, 54,75kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

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 ywczca: 68,8kcal, białko(1,8g), tłuszcz(0,3g), tłuszcz nasycone(0,06g), w glowodany(13g), w tym cukry(0,4g), błonnik(3,4g), sól(0,18g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1786,92kcal, białko(63,74g), tłuszcz(67,86g), tłuszcz nasycone(21,23g), w glowodany(237,48g), w tym cukry(52,94g), błonnik(20,52g), sól(4,15g)

DATA: 26.02.2026 (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: **Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywem** - 215g , 461,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ja ja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem/ sezamem (39,09g, 126,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (39,09g, 102,42kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (93,82g, 114,27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,64g, 113,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (23,45g, 4,28kcal), Szczypiorek (3,91g, 1,22kcal),

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: 613,8kcal, białko(25,65g), tłuszcze(26,58g), tłuszcze nasycone(7,86g), w glowodany(70,64g), w tym cukry(8,79g), błonnik(2,79g), sól(1,65g)

Techniki sporz dzenia: G, PAR

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

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

Potrawa: **Tortilla z kurczakiem, warzywami i sosem** - 235g , 448,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (7,83g, 2,27kcal), Filet z kurczaka (94g, 92,12kcal), Ketchup (15,67g, 15,51kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (15,67g, 113,76kcal), Ogórki, konserwowe (23,5g, 5,64kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Gorczyca i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (7,83g, 70,47kcal), Pomidor (23,5g, 4,29kcal), Tortilla placek (47g, 144,76kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 532,23kcal, białko(29,91g), tłuszcze(24,99g), tłuszcze nasycone(2,13g), w glowodany(47,79g), w tym cukry(10,61g), błonnik(3,92g), sól(1,64g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Kolacja

Potrawa: **Chleb** - 30g , 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

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

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

Potrawa: **Salatka jarzynowa z w dlin** - 185g , 183,71kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (12,98g, 9,48kcal), Jaja kurze całe (12,98g, 15,81kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (9,74g, 70,71kcal), Marchew (25,96g, 6,34kcal), Ogórek kwaszony (12,98g, 1,56kcal), Pietruszka, korze (12,98g, 4,52kcal), Schab w ziołach (32,46g, 36,03kcal), Seler korzeniowy (12,98g, 2,41kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (51,93g, 36,87kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 262,31kcal, białko(14,9g), tłuszcze(12,3g), tłuszcze nasycone(2,07g), w glowodany(30,68g), w tym cukry(2,97g), błonnik(3,82g), sól(1,68g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

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

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

Potrawa: **Kisiel** - 200g , 109,57kcal

Skład: Kisiel (173,91g, 109,56kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 240,37kcal, białko(2,46g), tłuszcze(3,3g), tłuszcze nasycone(0,42g), w glowodany(50g), w tym cukry(27,62g), błonnik(0,39g), sól(0,27g)

Techniki sporz dzenia: G

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:

1724,9kcal, białko(74,88g), tłuszcze(67,73g), tłuszcze nasycone(12,62g), w glowodany(214,55g), w tym cukry(50,14g), błonnik(11,68g), sól(5,44g)

DATA: **27.02.2026 (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 ółtym serem i warzywami** - 195g , 465,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem/ makiem (40g, 129,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb graham (40g, 93,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu 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,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (30g, 3,6kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Ser, edamski tłusty (40g, 125,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu 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: 612,02kcal, białko(25,24g), tłuszcze(26,51g), tłuszcze nasycone(10,71g), w glowodany(71,22g), w tym cukry(8,72g), błonnik(3,56g), sól(2,51g)

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: **Marchewka z groszkiem na g sto** - 90g , 92,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew z groszkiem, mro ona (80g, 37,6kcal), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszen na, typ 500 (5g, 17,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Zupa pieczarkowo- porowa z makaronem** - 320g , 117,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Makaron dwujajeczny (16,84g, 63,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wie a (42,11g, 9,74kcal), Por (25,26g, 4,25kcal), Ser topiony, edamski (8,42g, 25,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (8,42g, 11,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (8,42g, 2,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Woda (210,53g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 466,72kcal, białko(17,38g), tłuszcze(17,85g), tłuszcze nasycone(6,57g), w glowodany(63,37g), w tym cukry(7,47g), błonnik(8,75g), sól(0,51g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Parówki na ciepło** - 240g , 491,77kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb baltonowski (46,83g, 120,35kcal), Ketchup (23,41g, 23,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,56g, 126,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (23,41g, 38,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (35,12g, 8,43kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Parówka drobiowa (93,66g, 174,21kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 491,77kcal, białko(20,27g), tłuszcze(28,69g), tłuszcze nasycone(7,18g), w glowodany(39,64g), w tym cukry(7,98g), błonnik(2,76g), sól(3,57g)

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:

1720,04kcal, białko(65,61g), tłuszcze(73,84g), tłuszcze nasycone(24,7g), w glowodany(207,45g), w tym cukry(38,85g), błonnik(17,12g), sól(6,79g)

DATA: **28.02.2026 (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 serem ółym, szynk i warzywami** - 195g , 416,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (34,67g, 103,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (34,67g, 90,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13g, 93,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (26g, 2,62kcal), Pomidor (26g, 4,74kcal), Ser, edamski tłusty (26g, 81,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (34,67g, 39,27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 416,14kcal, białko(19,98g), tłuszcze(19,93g), tłuszcze nasycone(7,09g), w glowodany(40,42g), w tym cukry(1,89g), błonnik(1,95g), sól(1,83g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Ciাপkapusta** - 200g , 129,03kcal

Skład: Boczek w dzony bez ko ci (12,12g, 31,51kcal), Cebula (6,06g, 1,76kcal), Kapusta kwaszona (60,61g, 9,7kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (121,21g, 86,06kcal),

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

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

Potrawa: **Mortadela panierowana** - 100g , 257,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (11,76g, 42,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (17,65g, 21,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (5,88g, 20,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Mortadela (58,82g, 120,58kcal), Olej rzepakowy (5,88g, 52,92kcal),

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 bezglutenowy z semoliny (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: 512,42kcal, białko(22,23g), tłuszcz(22,78g), tłuszcz nasycone(1,74g), w glowodany(57,8g), w tym cukry(5,32g), błonnik(6,18g), sól(1,14g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka ry owa z tu czykiem, fasol i warzywami** - 220g , 446,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (30,88g, 80,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Fasola biała/ czerwona konserwowa (23,16g, 23,39kcal), Koper ogrodowy (3,86g, 1,18kcal), Kukurydza, konserwowa (15,44g, 16,83kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (15,44g, 112,09kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (7,72g, 55,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (23,16g, 2,33kcal), Papryka czerwona (23,16g, 6,3kcal), Ry paraboliczny (23,16g, 79,9kcal), Ser, edamski tłusty (7,72g, 24,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Tu czyk w sosie własnym (46,32g, 44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 446,88kcal, białko(19,52g), tłuszcz(21,78g), tłuszcz nasycone(3,66g), w glowodany(43,93g), w tym cukry(2,06g), błonnik(4,39g), sól(1,42g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

Potrawa: **Dro d ówka** - 40g , 135,6kcal

Skład: Bułeczki dro d owe, z nadzieniem serowym (40g, 135,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 135,6kcal, białko(3,4g), tłuszcz(2,76g), tłuszcz nasycone(0,82g), w glowodany(24,68g), w tym cukry(5,44g), błonnik(0,72g), sól(0,28g)

Techniki sporz dzania: P

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy kukurydziane** - 20g , 75,8kcal

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1586,84kcal, białko(67,05g), tłuszcz(67,51g), tłuszcz nasycone(13,37g), w glowodany(182,83g), w tym cukry(14,84g), błonnik(14,16g), sól(4,68g)