

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 12.01.2024
godz.: 09:39:22

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-01-13 do 2024-01-19
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-01-13 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Posiłek: II niadanie	
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 dzania:	
Posiłek: Kolacja	
Potrawa: Kiełbaski drobiowe na ciepło - 270g , 604,53kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb pszenny (80g, 209,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ketchup (15g, 14,85kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Kiełbaski bawarskie (80g, 196,33kcal), Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Musztarda (15g, 24,75kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 604,53kcal, białko(22,69g), tłuszcze(33,89g), tłuszcze nasycone(10,4g), w glowodany(53,82g), w tym cukry(6,6g), błonnik(3,1g), sól(3,57g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: Obiad	
Potrawa: Zupa jarzynowa z ziemniakami - 500g , 85,95kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (80g, 29,6kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (5g, 17,35kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, 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),	
Potrawa: Makaron z białym serem i muszem truskawkowym - 300g , 527,72kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Cukier (5,56g, 22,18kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (22,22g, 13,33kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Makaron dwujajeczny (88,89g, 336kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (5,56g, 41,59kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ser twarogowy chudy (88,89g, 85,33kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Truskawki, mro one (88,89g, 29,33kcal),	
Potrawa: Kompot - 200g , 8,17kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 621,85kcal, białko(37,49g), tłuszcze(9,27g), tłuszcze nasycone(4,52g), w glowodany(101,83g), w tym cukry(20,46g), błonnik(9,67g), sól(0,47g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: Podwieczorek	

Potrawa: **Podpłomyki** - 30g , 104,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**
Skład: Podpłomyki (30g, 104,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 104,4kcal, białko(0,33g), tłuszcze(1,38g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(20,19g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: niadanie

Potrawa: **Rogal z jogurtem naturalnym i bananem** - 360g , 444,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (72g, 44kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (108g, 64,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (14,4g, 104,11kcal,**Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Rogal ma lany (64,8g, 231,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Mleko** - 150g , 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 520,75kcal, białko(15,24g), tłuszcze(22,84g), tłuszcze nasycone(7,7g), w glowodany(64,94g), w tym cukry(27,78g), błonnik(1,94g), sól(1,15g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1974,52kcal|94%|, białko(78,81g)|100%|, tłuszcze(75,3g)|90%|, tłuszcze nasycone(23,49g)|107%|, w glowodany(251,2g)|87%|, w tym cukry(63,96g)|122%|, błonnik(15,75g)|79%|, sól(5,26g)|131%|

DATA: 2024-01-14 (Niedziela)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat****Posiłek: II niadanie**

Potrawa: **Salatka owocowa** - 250g , 147,57kcal

Skład: Banan (100g, 61,11kcal), Mandarynki (50g, 16,88kcal), Winogrona (100g, 69,58kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 147,57kcal, białko(1,35g), tłuszcze(0,47g), tłuszcze nasycone(0,16g), w glowodany(36,26g), w tym cukry(30,45g), błonnik(3,26g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: Kolacja

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami, herbata** - 260g , 645,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (108,33g, 274,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (21,67g, 156,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (32,5g, 8,84kcal), Pasztet podlas ki z kurczaka (86,67g, 200,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (32,5g, 5,93kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 645,7kcal, białko(14,65g), tłuszcze(40,7g), tłuszcze nasycone(8,34g), w glowodany(59,29g), w tym cukry(3,92g), błonnik(8,03g), sól(2,52g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: Obiad

Potrawa: **Rosół z lanym ciastem** - 345g , 93,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (5g, 2,45kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Filet panierowany, ziemniaki, sałata z jogurtem** - 500g , 627,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (30g, 18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Sałata (30g, 3,6kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

Potrawa: **Kompot** - 200g , 8,17kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 729,34kcal, białko(44,78g), tłuszcze(26,7g), tłuszcze nasycone(2,92g), w glowodany(81,34g), w tym cukry(7,43g), błonnik(8,47g), sól(0,87g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: **Podwieczorek**

Potrawa: **Wafle ry owe** - 30g , 114,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Wafle ry owe (30g, 114,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 114,3kcal, białko(2,94g), tłuszcze(0,84g), tłuszcze nasycone(0,21g), w glowodany(23,16g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,14g), sól(0,3g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: **niadanie**

Potrawa: **Kanapki z serem ótym, szynk i warzywami** - 230g , 502,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (50g, 128,5kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser, edamski tłusty (30g, 93,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (30g, 33,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 502,53kcal, białko(20,64g), tłuszcze(26,4g), tłuszcze nasycone(8,86g), w glowodany(47,36g), w tym cukry(2,87g), błonnik(2,99g), sól(1,95g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2139,44kcal|102%|, białko(84,36g)|107%|, tłuszcze(95,11g)|113%|, tłuszcze nasycone(20,49g)|93%|, w glowodany(247,4g)|86%|, w tym cukry(44,91g)|86%|, błonnik(23,88g)|119%|, sól(5,64g)|141%|

DATA: **2024-01-15 (Poniedziałek)**

DIETA: **Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat**

Posiłek: **II niadanie**

Potrawa: **Koktajl jagodowy** - 230g , 96,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jagody (80g, 40,8kcal), Ma lanka spo ywacza, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 96,3kcal, białko(5,59g), tłuszcze(1,23g), tłuszcze nasycone(0,53g), w glowodany(16,81g), w tym cukry(7,05g), błonnik(2,56g), sól(0,23g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: **Kolacja**

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serkiem topionym i warzywami** - 210g , 449,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (80g, 202,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Ser topiony, edamski (20g, 60,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka kanapkowa (30g, 28,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 449,63kcal, białko(14,11g), tłuszcze(26,11g), tłuszcze nasycone(7,75g), w glowodany(42,71g), w tym cukry(3,38g), błonnik(5,98g), sól(1,98g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: **Obiad**

Potrawa: **Zupa grysikowa** - 335g , 105,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (20g, 70,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Pietruszka, li cie (5g, 2,45kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Leczo warzywne z dodatkiem kiełbasy, bułka** - 385g , 590,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (57,46g, 158,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Cebula (22,99g, 6,68kcal), Cukinia (91,94g, 13,6kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (114,93g, 259,86kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (17,24g, 16,72kcal), Olej rzepakowy (11,49g, 103,41kcal), Papryka czerwona (91,94g, 25,01kcal), Pomidor (34,48g, 6,29kcal),

Potrawa: **Kompot** - 200g , 8,17kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 703,49kcal, białko(35,5g), tłuszcze(33,3g), tłuszcze nasycone(6,94g), w glowodany(69,25g), w tym cukry(14,34g), błonnik(8,09g), sól(2,58g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: **Podwieczorek**

Potrawa: **Wafle ry owe** - 30g , 114,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Wafle ry owe (30g, 114,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 114,3kcal, białko(2,94g), tłuszcze(0,84g), tłuszcze nasycone(0,21g), w glowodany(23,16g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,14g), sól(0,3g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: **niadanie**

Potrawa: **Zupa mleczna z musli** - 170g , 143,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywce, 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**),

Potrawa: **Jajecznica z w dlin , pieczywem** - 255g , 532,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal), Szczypiorek (5g, 1,56kcal), Szynka kanapkowa (20g, 19,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Kawa zbo owa z mlekiem** - 155g , 76,9kcal, **Mleko i produkty poc hodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 753,53kcal, białko(33,89g), tłuszcze(33,65g), tłuszcze nasycone(10,8g), w glowodany(81,73g), w tym cukry(17,79g), błonnik(2,87g), sól(2,4g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2117,25kcal|101%|, białko(92,03g)|117%|, tłuszcze(95,12g)|113%|, tłuszcze nasycone(26,23g)|119%|, w glowodany(233,66g)|81%|, w tym cukry(42,8g)|82%|, błonnik(20,63g)|103%|, sól(7,49g)|187%|

Posiłek: II niadaniePotrawa: **Mandarynki** - 150g , 50,63kcal

Skład: Mandarynki (150g, 50,63kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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: KolacjaPotrawa: **Kanapki z past jajecz n - 275g , 572,86kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (50g, 128,5kcal), Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 572,86kcal, białko(18,15g), tłuszcze(34,51g), tłuszcze nasycone(7,3g), w glowodany(48,79g), w tym cukry(4,07g), błonnik(2,43g), sól(1,97g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: ObiadPotrawa: **Zupa neapolita ska z makaronem - 335g , 174,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko 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,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (20g, 60,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),Potrawa: **Goł bki z mi sem mielonym i ry em, sos pomidorowy - 415g , 427,52kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Kapusta biała (200g, 55,44kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ry biały (50g, 172,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (100g, 119,04kcal),Potrawa: **Kompot** - 200g , 8,17kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 610,5kcal, białko(37,89g), tłuszcze(17,08g), tłuszcze nasycone(8,95g), w glowodany(81,27g), w tym cukry(16,23g), błonnik(9,97g), sól(0,95g)

Techniki sporz dzania: D, G

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

Warto od ywcz: 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: niadaniePotrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

Potrawa: **Kanapki z twarogiem i warzywami** - 270g , 524,42kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb chrupki (30g, 108,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Rzodkiewka (30g, 3,4kcal), Sałata (5g, 0,6kcal), Ser twarogowy chudy (100g, 96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 676,72kcal, białko(35,45g), tłuszcze(23,27g), tłuszcze nasycone(6,59g), w glowodany(85,27g), w tym cukry(12,8g), błonnik(4,33g), sól(1,41g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2000,7kcal|95%|, białko(97,56g)|124%|, tłuszcze(77,33g)|92%|, tłuszcze nasycone(24,2g)|110%|, w glowodany(240,22g)|83%|, w tym cukry(51,69g)|98%|, błonnik(19,33g)|97%|, sól(4,51g)|113%|

DATA: 2024-01-17 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: II niadanie

Potrawa: **Sok 100%**- 200g , 66kcal

Skład: Sok brzoskwiniowo-pomara czowy (200g, 66kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 66kcal, białko(1,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,02g), w glowodany(14,8g), w tym cukry(11,6g), błonnik(0,8g), sól(0,02g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: Kolacja

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami** - 220g , 505,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb chrupki (20g, 72,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (50g, 126,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (20g, 2,02kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Rzodkiewka (20g, 2,27kcal), Serek kanapkowy do smarowania (60g, 149,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 505,34kcal, białko(9,84g), tłuszcze(32,7g), tłuszcze nasycone(13,64g), w glowodany(45,85g), w tym cukry(4,66g), błonnik(5,3g), sól(1,18g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: Obiad

Potrawa: **Kapu niak z ziemniakami** - 430g , 110,61kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Kapusta biała (60g, 16,63kcal), Kielbasa podsuszana z kurczaka (30g, 46,17kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (10g, 9,7kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Makaron z kurczakiem ze szpinakiem** - 305g , 538,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Czosnek (5g, 6,61kcal), Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Makaron bezajeczny z semoliny (80g, 296,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Szpinak (80g, 14,08kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kompot** - 200g , 8,17kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 657,28kcal, białko(49,21g), tłuszcze(17,11g), tłuszcze nasycone(2,29g), w glowodany(80,63g), w tym cukry(8,94g), błonnik(8,52g), sól(1,21g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: Podwieczorek

Potrawa: **Mieszanka bakali** - 50g , 180,24kcal, **Orzechy**

Skład: Banany, suszone (20g, 73,6kcal), Migdały (5g, 31,05kcal, **Orzechy**), Orzechy laskowe (5g, 16,93kcal, **Orzechy**), Orzechy włoskie (10g, 30,47kcal, **Orzechy**), liwki bezpestek, suszone (10g, 28,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 180,24kcal, białko(3,59g), tłuszcze(7,23g), tłuszcze nasycone(0,75g), w glowodany(26,86g), w tym cukry(10,8g), błonnik(3,38g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: niadanie

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

Potrawa: **Kanapki z miodem i bananem** - 220g , 461,51kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (100g, 61,11kcal), Chleb ytni razowy, ze liwk (80g, 192kcal, **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**), Miód pszczeli (20g, 63,8kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 608,41kcal, białko(12,39g), tłuszcze(20,73g), tłuszcze nasycone(5,76g), w glowodany(96,92g), w tym cukry(23,71g), błonnik(7,17g), sól(1,1g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2017,27kcal|96%|, białko(76,43g)|97%|, tłuszcze(77,96g)|93%|, tłuszcze nasycone(22,46g)|102%|, w glowodany(265,05g)|92%|, w tym cukry(59,71g)|114%|, błonnik(25,17g)|126%|, sól(3,52g)|88%|

DATA: 2024-01-18 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: Kolacja

Potrawa: **Kanapki z ryb** - 245g , 494,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (80g, 202,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), led w sosie pomidorowym (85g, 136,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 494,79kcal, białko(18,38g), tłuszcze(27,96g), tłuszcze nasycone(5,96g), w glowodany(45,47g), w tym cukry(4,94g), błonnik(5,9g), sól(2,08g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: Obiad
Potrawa: Barszcz ukraiński z ziemniakami - 450g , 108,3kcal, Seler i produkty pochodne Skład: Barszcz ukraiński, mroń (60g, 19,2kcal), Kości, wywar (250g, 12,5kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mroń (60g, 19,8kcal), Seler i produkty pochodne , Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),
Potrawa: Gulasz wieprzowy z kaszą i ogórkiem kiszonym - 325g , 564,06kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Kasza jęczmienna, perłowa (80g, 274,4kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Mąka pszenna typ 500, z witaminami (10g, 34,7kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Ogórek kwaszony (80g, 9,6kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Wieprzowina, szynka surowa (120g, 142,85kcal),
Potrawa: Kompot - 200g , 8,17kcal Skład: Mieszanka owocowa, mroń (17,39g, 8,17kcal),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 680,53kcal, białko(39,76g), tłuszcz(18,15g), tłuszcze nasycone(3,71g), węglowodany(94,47g), w tym cukry(8,44g), błonnik(10,51g), sól(1,91g) Techniki sporządzenia: D, G
Posiłek: Podwieczorek
Potrawa: liwki - 150g , 69,09kcal Skład: liwki (150g, 69,09kcal),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 69,09kcal, białko(0,84g), tłuszcz(0,42g), tłuszcze nasycone(0,06g), węglowodany(16,5g), w tym cukry(12,41g), błonnik(2,25g), sól(0g) Techniki sporządzenia:
Posiłek: niadanie
Potrawa: Kanapki z szynką i warzywami - 220g , 418,4kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Chleb graham (50g, 116,5kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Szynka parzona (60g, 59,4kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne),
Potrawa: Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - 170g , 148,7kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Kasza kukurydziana (20g, 72,2kcal), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, Mleko i produkty pochodne),
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 567,1kcal, białko(24,1g), tłuszcz(23,47g), tłuszcze nasycone(6,82g), węglowodany(67,01g), w tym cukry(9,4g), błonnik(4,51g), sól(2,49g) Techniki sporządzenia: G
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 1953,96kcal 93% , białko(84,72g) 108% , tłuszcz(73,32g) 87% , tłuszcze nasycone(18,86g) 86% , węglowodany(249,36g) 86% , w tym cukry(42,88g) 82% , błonnik(24,6g) 123% , sól(6,48g) 162%

DATA: 2024-01-19 (Piątek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: II niadanie
Potrawa: Serek homogenizowany - 150g , 249kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (150g, 249kcal, Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 249kcal, białko(22,5g), tłuszcz(5,85g), tłuszcze nasycone(3,42g), węglowodany(26,55g), w tym cukry(25,8g), błonnik(0,15g), sól(0,14g) Techniki sporządzenia:
Posiłek: Kolacja
Potrawa: Salatka z makaronem ryżowym - 175g , 298,7kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne

Skład: Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Makaron dwujajeczny zsemoliny (30g, 113,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Szynka wiejska (50g, 60,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**),

Potrawa: **Pieczywo** - 60g , 203,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (10g, 72,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 502kcal, białko(19,76g), tłuszcze(21,99g), tłuszcze nasycone(3,78g), w glowodany(58,27g), w tym cukry(2,72g), błonnik(3,77g), sól(1,8g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: Obiad

Potrawa: **Zupa koperkowa z ry em** - 345g , 111,07kcal, **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), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **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**),

Potrawa: **Jajko sadzone, ziemniaki, fasolka szparagowa** - 480g , 372,37kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (5g, 17,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (120g, 39,6kcal), Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal), Koper ogrodowy (2g, 0,61kcal), Masło ekstra (2g, 14,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

Potrawa: **Kompot** - 200g , 8,17kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 491,62kcal, białko(24,28g), tłuszcze(11,69g), tłuszcze nasycone(4,23g), w glowodany(77,07g), w tym cukry(8,54g), błonnik(10,17g), sól(0,71g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 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: niadanie

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 230g , 583,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (30g, 77,1kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser, edamski tłusty (60g, 187,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** - 170g , 151,1kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witaminami i elazem (20g, 74,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 734,24kcal, białko(29,71g), tłuszcze(35,52g), tłuszcze nasycone(14,55g), w glowodany(77,23g), w tym cukry(11,28g), błonnik(3,11g), sól(2,95g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2050,19kcal|98%|, białko(97,01g)|123%|, tłuszcze(75,28g)|90%|, tłuszcze nasycone(26,08g)|119%|,
w glowodany(256,9g)|89%|, w tym cukry(62,85g)|120%|, błonnik(18,48g)|92%|, sól(5,6g)|140%|

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