

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 18.01.2024
godz.: 16:51:46

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-01-20 do 2024-01-26
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-01-20 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Posiłek: II niadanie	
Potrawa: Krakersy - 50g , 238kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: Krakersy (50g, 238kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywczca: 238kcal, białko(4,4g), tłuszcze(10,5g), tłuszcze nasycone(0,7g), w glowodany(31g), w tym cukry(2,85g), błonnik(0,85g), sól(1,15g) Techniki sporz dzania:	
Posiłek: Kolacja	
Potrawa: Parówki na ciepło - 260g , 529kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Chleb baltonowski (80g, 205,6kcal), Keczup (20g, 19,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Musztarda (20g, 33kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Parówka drobiowa (60g, 111,6kcal),	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywczca: 529kcal, białko(17,43g), tłuszcze(26,54g), tłuszcze nasycone(6,37g), w glowodany(57,14g), w tym cukry(8,46g), błonnik(3,74g), sól(3,47g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: Obiad	
Potrawa: Kasza jaglana z twarogiem i musem bananowym - 410g , 584,02kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Banan (200g, 122,22kcal), Kasza jaglana (80g, 280,8kcal), Masło ekstra (10g, 74,8kcal, Mleko i produkty pochodne), Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (20g, 10,2kcal, Mleko i produkty pochodne), Ser twarogowy chudy (100g, 96kcal, Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Zupa pomidorowa z makaronem - 367g , 138,08kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Pietruszka, li cie (2g, 0,98kcal), 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: Kompot - 200g , 8,17kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywczca: 730,27kcal, białko(37,72g), tłuszcze(13,28g), tłuszcze nasycone(7,13g), w glowodany(119,46g), w tym cukry(36,32g), błonnik(8,86g), sól(0,43g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: niadanie	
Potrawa: Kanapki z serem ółym, szynk i warzywami - 250g , 488,85kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne	

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (80g, 202,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Ser, edamski tusty (30g, 93,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Sznka 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 ywca: 488,85kcal, białko(20,04g), tłuszcz(27,94g), tłuszcze nasycone(8,85g), w glowodany(42,51g), w tym cukry(3,17g), błonnik(5,92g), sól(1,88g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1986,13kcal|95%|, białko(79,59g)|101%|, tłuszcz(78,26g)|93%|, tłuszcze nasycone(23,05g)|105%|, w glowodany(250,11g)|87%|, w tym cukry(50,8g)|97%|, błonnik(19,37g)|97%|, sól(6,93g)|173%|

DATA: **2024-01-21 (Niedziela)**

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

Posiłek: **II niadanie**

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

Skład: Kisiel (173,91g, 109,56kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 109,57kcal, białko(0g), tłuszcz(0g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(26,96g), w tym cukry(17,57g), błonnik(0g), sól(0,05g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: **Kolacja**

Potrawa: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami, herbata** - 470g , 523,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Chleb zwykły (50g, 127,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (250g, 0kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pasztet sojowy (60g, 148,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 523,33kcal, białko(10,39g), tłuszcz(31,36g), tłuszcze nasycone(4,16g), w glowodany(51,68g), w tym cukry(3,33g), błonnik(3,5g), sól(0,94g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: **Obiad**

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

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

Potrawa: **Sznka duszona** - 135g , 200,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (9g, 31,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (4,5g, 40,5kcal), Wieprzowina, sznka surowa (108g, 128,56kcal),

Potrawa: **Kluski I skie** - 320g , 370,86kcal

Skład: Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal), Skrobia ziemniaczana (50g, 169kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

Potrawa: **Kapusta biała zasma ana** - 175g , 78,38kcal

Skład: Boczek w dzony bez ko ci (15,91g, 41,37kcal), Kapusta biała, mro ona (119,32g, 35,8kcal), Koper ogrodowy (3,98g, 1,22kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 785kcal, białko(41,09g), tłuszcze(15,99g), tłuszcze nasycone(3,13g), w glowodany(124,07g), w tym cukry(10,45g), błonnik(10,23g), sól(0,99g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: Podwieczorek

Potrawa: **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: niadanie

Potrawa: **Kanapki z szynk i warzywami** - 200g , 416,57kcal, **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 graham (50g, 116,5kcal, **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**), Pomidor (30g, 5,47kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Szynka parzona (60g, 59,4kcal, **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: 416,57kcal, białko(17,34g), tłuszcze(20,22g), tłuszcze nasycone(4,99g), w glowodany(43,65g), w tym cukry(1,68g), błonnik(4,19g), sól(2,32g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1885,09kcal|90%|, białko(69,5g)|88%|, tłuszcze(67,79g)|81%|, tłuszcze nasycone(12,32g)|56%|, w glowodany(258,95g)|90%|, w tym cukry(43,38g)|83%|, błonnik(20,06g)|100%|, sól(4,29g)|107%|

DATA: 2024-01-22 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: II niadanie

Potrawa: **Dro d ówka** - 80g , 271,2kcal

Skład: Bułeczki dro d owe, z nadzieniem serowym (80g, 271,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 271,2kcal, białko(6,8g), tłuszcze(5,52g), tłuszcze nasycone(1,65g), w glowodany(49,36g), w tym cukry(10,88g), błonnik(1,44g), sól(0,57g)

Techniki sporz dzania: P

Posiłek: Kolacja

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serkiem topionym i warzywami** - 210g , 444,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (80g, 202,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Ser topiony, edamski (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 ywcz: 444,5kcal, białko(13,93g), tłuszcze(26g), tłuszcze nasycone(7,73g), w glowodany(41,65g), w tym cukry(2,53g), błonnik(5,57g), sól(1,98g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: Obiad

Potrawa: **Zupa pieczarkowa z makaronem** - 402g , 148,36kcal, **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 (25g, 94,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wie a (60g, 13,88kcal), Pietruszka, li cie (2g, 0,98kcal), 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: **Indyk duszony z ry em curry i warzywami** - 330g , 514,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Mieszaneczka warzywna z przyprawami, mro ona (120g, 49,2kcal), Mi so z piersi indyka, bez skóry (120g, 99,6kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Ry biały (80g, 276kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 671,34kcal, białko(40,57g), tłuszcz(13,47g), tłuszcz nasyczone(1,69g), w glowodany(101,49g), w tym cukry(6,47g), błonnik(9g), sól(0,46g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: Podwieczerek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

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 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**),

Potrawa: **Kawa zbo owa z mlekiem** - 170g , 84,34kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kawa, napar bez cukru (21,94g, 0,44kcal), Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (164,52g, 83,91kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z ja jkiem gotowanym i warzywami, herbata** - 260g , 605,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułeczka kajzerka z makiem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszaneczka, z płatkami owsianymi (30g, 75,6kcal), Jaja kurcze całe (120g, 146,16kcal), 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**), Pomidor (30g, 5,47kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 834,17kcal, białko(32,76g), tłuszcz(43,15g), tłuszcz nasyczone(11,82g), w glowodany(82,32g), w tym cukry(18,9g), błonnik(4,27g), sól(2,11g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2356,51kcal|112%|, białko(95,05g)|121%|, tłuszcz(88,46g)|105%|, tłuszcz nasyczone(22,93g)|104%|, w glowodany(308,48g)|107%|, w tym cukry(68,48g)|130%|, błonnik(23,58g)|118%|, sól(5,28g)|132%|

DATA: 2024-01-23 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: II niadanie

Potrawa: **Mleczna kanapka** - 28g , 118,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**

Skład: Mleczna kanapka (28g, 118,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 118,16kcal, białko(2,21g), tłuszcze(7,81g), tłuszcze nasycone(4,65g), w glowodany(9,52g), w tym cukry(8,26g), błonnik(0g), sól(0,17g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: Kolacja

Potrawa: **Kanapki z past z tu czyka - 255g , 516,46kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Cebula (5g, 1,45kcal), Chleb ytni razowy (50g, 114,5kcal), Jaja kurze całe (25g, 30,45kcal), 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,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (5g, 1,56kcal), Tu czyk w sosie własnym (50g, 47,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 516,46kcal, białko(19,85g), tłuszcze(28,89g), tłuszcze nasycone(5,49g), w glowodany(46,9g), w tym cukry(4,59g), błonnik(5,06g), sól(2,41g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: Obiad

Potrawa: **Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym - 435g , 126,6kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (80g, 18,4kcal), 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 pas ki, mro ona (60g, 19,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (30g, 21,3kcal),

Potrawa: **Kotlet mielony - 160g , 311,86kcal, Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Bułka tarta (10g, 35,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Bułki pszenne zwykłe (10g, 27,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Cebula (10g, 2,9kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Wieprzowina, łopatka (100g, 131,2kcal),

Potrawa: **Ziemniaki z koperkiem - 255g , 179,03kcal**

Skład: Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

Potrawa: **Buraczki z jabłkiem i cebulk - 162g , 69,65kcal**

Skład: Burak (120g, 37,8kcal), Cebula (10g, 2,9kcal), Jabłko (30g, 10,95kcal), Olej rzepakowy (2g, 18kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 695,33kcal, białko(35,52g), tłuszcze(25,72g), tłuszcze nasycone(5,49g), w glowodany(86,1g), w tym cukry(17,07g), błonnik(11,9g), sól(1g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: Podwieczorek

Potrawa: **Suszone owoce - 50g , 162,5kcal**

Skład: Banany, suszone (25g, 92kcal), liwki bez pestek, suszone (25g, 70,5kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 162,5kcal, białko(1,83g), tłuszcze(0,58g), tłuszcze nasycone(0,16g), w glowodany(39,43g), w tym cukry(15,5g), błonnik(3,95g), sól(0,01g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: niadanie

Potrawa: **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** - 265g , 514,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (49,07g, 158,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb chrupki (29,44g, 106,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (19,63g, 141,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Papryka czerwona (29,44g, 8,01kcal), Rzodkiewka (29,44g, 3,34kcal), Ser twarogowy chudy (98,15g, 94,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Szcypiorek (4,91g, 1,53kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 666,42kcal, białko(34,88g), tłuszcze(22,91g), tłuszcze nasycone(6,51g), w glowodany(83,98g), w tym cukry(12,66g), błonnik(4,22g), sól(1,39g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2158,86kcal|103%|, białko(94,29g)|120%|, tłuszcze(85,92g)|102%|, tłuszcze nasycone(22,29g)|101%|, w glowodany(265,92g)|92%|, w tym cukry(58,08g)|111%|, błonnik(25,13g)|126%|, sól(4,98g)|124%|

DATA: 2024-01-24 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: II niadanie

Potrawa: **Tubka owocowa 100%owoców** - 200g , 92kcal

Skład: Tubka owocowa, bez dodatku cukru (200g, 92kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 92kcal, białko(0,6g), tłuszcze(0,4g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(20,6g), w tym cukry(18,6g), błonnik(1,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 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 ywca: 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: **Zupa kalafiorowa z kasz mann** - 400g , 53,93kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (80g, 13,39kcal), Koper ogrodowy(5g, 1,53kcal), 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 (60g, 19,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Ziemniaki pieczone** - 250g , 195,97kcal

Skład: Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Ziemniaki, rednio (245g, 150,97kcal),

Potrawa: **Surówka z kapusty peki skiej** - 205g , 94,46kcal

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Kapusta peki ska (100g, 12,64kcal), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Ogórek (30g, 3,02kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Papryka czerwona (20g, 5,44kcal), Pomidor (20g, 3,65kcal),

Potrawa: Kompot - 200g , 8,17kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 693,79kcal, białko(41,84g), tłuszcze(25,59g), tłuszcze nasycone(2,55g), w glowodany(79,38g), w tym cukry(11,71g), błonnik(11,63g), sól(1,27g) Techniki sporz dzania: G, P
Posiłek: Podwieczorek
Potrawa: Winogrona - 150g , 104,37kcal Skład: Winogrona (150g, 104,37kcal),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 104,37kcal, białko(0,74g), tłuszcze(0,3g), tłuszcze nasycone(0,11g), w glowodany(25,88g), w tym cukry(22,35g), błonnik(2,21g), sól(0g) Techniki sporz dzania:
Posiłek: niadanie
Potrawa: Zupa mleczna z ry em - 170g , 145,5kcal, 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), Ry biały (20g, 69kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),
Potrawa: Kanapki z miodem i bananem - 220g , 539,11kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Banan (100g, 61,11kcal), Chałki zdobne (80g, 269,6kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, Mleko i produkty pochodne), Miód pszczeli (20g, 63,8kcal),
Potrawa: Kakao - 170g , 109,07kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Kakao 16%, proszek (5,48g, 25,15kcal), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (164,52g, 83,91kcal, Mleko i produkty pochodne),
Potrawa: Herbata - 200g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 793,68kcal, białko(20,61g), tłuszcze(29,41g), tłuszcze nasycone(9,61g), w glowodany(113,4g), w tym cukry(35,87g), błonnik(3,3g), sól(1,04g) Techniki sporz dzania: G
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2189,18kcal 104% , białko(73,62g) 93% , tłuszcze(88,4g) 105% , tłuszcze nasycone(25,91g) 118% , w glowodany(285,1g) 99% , w tym cukry(93,19g) 177% , błonnik(23,84g) 119% , sól(3,48g) 87%

DATA: 2024-01-25 (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: Salatka z kurczakiem, sosem i grzankami - 325g , 370,82kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Majonez domowy z olejem rzepakowym (5g, 36,3kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (30g, 3,02kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (20g, 2,4kcal),	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 370,82kcal, białko(31,73g), tłuszcze(17g), tłuszcze nasycone(2,49g), w glowodany(23,66g), w tym cukry(4,88g), błonnik(1,55g), sól(0,66g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: Obiad

Potrawa: **Zupa szpinakowa z ry em - 390g , 123,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Szpinak (50g, 8,8kcal), 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**),

Potrawa: **Jajko sadzone, ziemniaki, fasolka szparagowa - 464g , 475,92kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal), Koper ogrodowy (2g, 0,61kcal), Marchew z groszkiem, mro ona (100g, 47kcal), Masło ekstra (2g, 14,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (5g, 17,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **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 ywczca: 607,6kcal, białko(25,43g), tłuszcze(23,04g), tłuszcze nasycone(5,65g), w glowodany(80,16g), w tym cukry(10,59g), błonnik(11,76g), sól(0,79g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: Podwieczorek

Potrawa: **liwki - 150g , 69,09kcal**

Skład: liwki (150g, 69,09kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 69,09kcal, białko(0,84g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(16,5g), w tym cukry(12,41g), błonnik(2,25g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: niadanie

Potrawa: **Zupa mleczna z kasz kukurydzian - 170g , 148,7kcal, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza kukurydziana (20g, 72,2kcal), Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kiełbaski drobiowe na ciepło - 270g , 623,53kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kajzerki (50g, 150kcal), 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 ywczca: 772,23kcal, białko(29,35g), tłuszcze(38,23g), tłuszcze nasycone(12,5g), w glowodany(78,92g), w tym cukry(14,42g), błonnik(3,02g), sól(3,75g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1962,18kcal|93%|, białko(88,99g)|113%|, tłuszcze(82,01g)|98%|, tłuszcze nasycone(23g)|105%|, w glowodany(225,14g)|78%|, w tym cukry(50g)|95%|, błonnik(20,01g)|100%|, sól(5,19g)|130%|

Posiłek: II niadaniePotrawa: **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: KolacjaPotrawa: **Kiełbaska duszona z cebul** - 260g , 602,88kcal, **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**), Cebula (40g, 11,62kcal), Chleb baltonowski (50g, 128,5kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbasa podlaska z kurczaka (80g, 175,97kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (20g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),Potrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 602,88kcal, białko(24,34g), tłuszcze(32,25g), tłuszcze nasycone(8,13g), w glowodany(55,8g), w tym cukry(7,59g), błonnik(3,77g), sól(2,82g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: ObiadPotrawa: **Zupa ogórkowa z ry em** - 395g , 117,07kcal, **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), Ogórek kwaszony (50g, 6kcal), 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: **Ryba panierowana** - 215g , 369,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Dorsz, wie y, filety bez skóry (150g, 103,5kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (15g, 135kcal),Potrawa: **Ziemniaki z koperkiem** - 255g , 179,03kcal

Skład: Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

Potrawa: **Surowka z kiszonej kapusty** - 170g , 81,27kcal

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Jabłko (30g, 10,95kcal), Kapusta kwaszona (100g, 16kcal), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Marchew (20g, 4,88kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 754,71kcal, białko(42,66g), tłuszcze(24,34g), tłuszcze nasycone(2,57g), w glowodany(96,87g), w tym cukry(9,64g), błonnik(12,27g), sól(2,54g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: PodwieczorekPotrawa: **Serek homogenizowany** - 150g , 249kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (150g, 249kcal, **Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: niadanie

Potrawa: **Zupa mleczna z kasz jaglan** - 170g , 146,7kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza jaglana (20g, 70,2kcal), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 210g , 491,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (50g, 132,5kcal, **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 (40g, 125,2kcal, **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: 638,24kcal, białko(25,47g), tłuszcz(30,37g), tłuszcz nasycone(11,44g), w glowodany(68,86g), w tym cukry(10,83g), błonnik(5,78g), sól(1,85g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2310,96kcal|110%|, białko(115,66g)|147%|, tłuszcz(93,03g)|111%|, tłuszcz nasycone(25,61g)|116%|, w glowodany(264,49g)|92%|, w tym cukry(65,13g)|124%|, błonnik(24,37g)|122%|, sól(7,34g)|183%|

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