

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 24.01.2024
godz.: 17:34:31

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-01-27 do 2024-02-02
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

| DATA: 2024-01-27 (Sobota) | DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat |
|---|---|
| Posiłek: II niadanie | |
| Potrawa: Ciasto drożdżowe - 80g , 372,48kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne Skład: Ciasto drożdżowe (128g, 372,48kcal, Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne), | |
| Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 372,48kcal, białko(9,86g), tłuszcze(10,24g), tłuszcze nasycone(4,51g), węglowodany(61,06g), w tym cukry(10,88g), błonnik(1,92g), sól(0,45g) Techniki sporządzenia: P | |
| Posiłek: Kolacja | |
| Potrawa: Frankfurterki parzone z chlebem, masłem i dodatkami - 260g , 581,9kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Chleb mieszany, słonecznikowy (50g, 126,5kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Frankfurterki (60g, 161,4kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Musztarda (20g, 33kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek kwaszony (60g, 7,2kcal), | |
| Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal), | |
| Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 581,9kcal, białko(16,48g), tłuszcze(35,51g), tłuszcze nasycone(10,37g), węglowodany(53,29g), w tym cukry(5,99g), błonnik(5,02g), sól(2,84g) Techniki sporządzenia: G | |
| Posiłek: Obiad | |
| Potrawa: Kompot - 200g , 8,17kcal Skład: Mieszanka owocowa, mroźna (17,39g, 8,17kcal), | |
| Potrawa: Ryż z prażonym jabłkiem i cynamonem, kompot - 415g , 486,55kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne Skład: Jabłko (200g, 73kcal), Masło ekstra (10g, 74,8kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Mieszanka owocowa, mroźna (25g, 11,75kcal), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (100g, 51kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), Ryż biały (80g, 276kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne), | |
| Potrawa: Curry z ziemniakami - 330g , 266,73kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne Skład: Boczek wędzony bez kości (20g, 52kcal), Cebula (10g, 2,9kcal), Kielbasa jałowcowa z kurczaka (30g, 67,83kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w paski, mroźna (60g, 19,8kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Zakwas naturalny (80g, 25,6kcal, Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne), Ziemniaki, gotowane w wodzie (120g, 85,2kcal), | |
| Podsumowanie posiłku: Wartość odżywcza: 761,46kcal, białko(23,17g), tłuszcze(22,84g), tłuszcze nasycone(9,22g), węglowodany(119,61g), w tym cukry(26,63g), błonnik(10,38g), sól(1,6g) Techniki sporządzenia: 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: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

Potrawa: **Kanapki z serem ótym, 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 tłusty (30g, 93,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (30g, 33,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 488,85kcal, białko(20,04g), tłuszcze(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:

2318,99kcal|110%|, białko(72,48g)|92%|, tłuszcze(97,36g)|116%|, tłuszcze nasycone(33,15g)|151%|, w glowodany(299,62g)|104%|, w tym cukry(46,91g)|89%|, błonnik(24,38g)|122%|, sól(7,06g)|176%|

DATA: **2024-01-28 (Niedziela)**

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

Posiłek: **II niadanie**

Potrawa: **Sałatka owocowa** - 250g , 130,47kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (50g, 30,56kcal), Jabłko (50g, 18,25kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Mandarynki (50g, 16,88kcal), Winogrona (50g, 34,79kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 130,47kcal, białko(3,03g), tłuszcze(1,42g), tłuszcze nasycone(0,7g), w glowodany(27,75g), w tym cukry(22,59g), błonnik(2,72g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: **Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami** - 260g , 456,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Szynka delikatesowa z kurczaka (60g, 70,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 456,15kcal, białko(19,02g), tłuszcze(21,51g), tłuszcze nasycone(5,1g), w glowodany(48,48g), w tym cukry(3,76g), błonnik(3,2g), sól(2,16g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: **Obiad**

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

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

Potrawa: **Kotlet schabowy, ziemniaki, kalafior** - 590g , 756,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Bułka tarta (30g, 107,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Bułki pszenne zwykłe (20g, 55,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal), Kalafior, gotowany w wodzie (120g, 22,8kcal), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (120g, 154,8kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 892,22kcal, białko(49,73g), tłuszcze(28,97g), tłuszcze nasycone(4,29g), w glowodany(113,9g), w tym cukry(8,26g), błonnik(11,53g), sól(1,19g)

Techniki sporz dzenia: G, S

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, warzywami, herbata** - 480g , 566,24kcal, **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 zwykły (50g, 127,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko 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,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Serek mietankowy z plastrach (60g, 192,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 566,24kcal, białko(13,05g), tłuszcze(35,5g), tłuszcze nasycone(16,15g), w glowodany(50,79g), w tym cukry(6,04g), błonnik(3,44g), sól(1,61g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2149,49kcal|102%|, białko(85,15g)|108%|, tłuszcze(88,77g)|106%|, tłuszcze nasycone(26,24g)|119%|, w glowodany(261,1g)|90%|, w tym cukry(40,65g)|77%|, błonnik(20,88g)|104%|, sól(5,04g)|126%|

DATA: **2024-01-29 (Poniedziałek)**

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

Posiłek: **II niadanie**

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 dzenia:

Posiłek: **Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 230g , 547,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (32,86g, 97,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (54,76g, 138,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (21,9g, 158,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (32,86g, 3,31kcal), Pomidor (65,71g, 11,99kcal), Ser, edamski tłusty (43,81g, 137,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 547,26kcal, białko(19,13g), tłuszcze(31,83g), tłuszcze nasycone(10,85g), w glowodany(48,78g), w tym cukry(3,64g), błonnik(4,97g), sól(1,7g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: Obiad

Potrawa: **Brokuł + marchewka** - 125g , 67,95kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (60g, 13,8kcal), Marchew, gotowana w wodzie (60g, 18kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Pałki z kurczaka duszone** - 205g , 338,25kcal

Skład: Mi so z ud kurczaka, ze skór (186,36g, 296,31kcal), Olej rzepakowy (4,66g, 41,94kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami** - 400g , 68,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (64g, 23,68kcal), Ko ci, wywar (200g, 10kcal), M ka pszenna, typ 500 (4g, 13,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (4g, 5,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (48g, 15,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 662,17kcal, białko(43,38g), tłuszcze(29,15g), tłuszcze nasycone(7,03g), w glowodany(62,08g), w tym cukry(10,87g), błonnik(11,39g), sól(0,78g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 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 ywczca: 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: niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk i warzywami** - 205g , 452,33kcal, **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**), 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), Szczypiorek (5g, 1,56kcal), Szynka parzona (60g, 59,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Zupa mleczna z kasz mann** - 170g , 146,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza manna (20g, 70,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 683,57kcal, białko(30,22g), tłuszcze(26,46g), tłuszcze nasycone(8,87g), w glowodany(83,61g), w tym cukry(17,02g), błonnik(1,87g), sól(2,95g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2056,33kcal|98%|, białko(98,89g)|126%|, tłuszcze(89,92g)|107%|, tłuszcze nasycone(28,16g)|128%|, w glowodany(224,54g)|78%|, w tym cukry(54,3g)|103%|, błonnik(19,97g)|100%|, sól(5,61g)|140%|

DATA: 2024-01-30 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: II niadaniePotrawa: **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 ywacza: 123kcal, białko(3,06g), tłuszcze(7,92g), tłuszcze nasycone(0,88g), w glowodany(10,41g), w tym cukry(9,12g), błonnik(1,05g), sól(0,06g)

Techniki sporz dzenia:

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

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

Potrawa: **Salatka ledziowa** - 235g , 546,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Chleb pszenny (80g, 209,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko 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**), Ogórek kwas zony (30g, 3,6kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Papryka czerwona, konserwowa (30g, 9,9kcal), led , filety solone (60g, 130,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 546,4kcal, białko(20,27g), tłuszcze(31,88g), tłuszcze nasycone(6,18g), w glowodany(46,2g), w tym cukry(0,96g), błonnik(3g), sól(10,68g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: ObiadPotrawa: **Buraczki z chrzanem** - 165g , 101,21kcal

Skład: Buraki, gotowane w wodzie (123,75g, 45,79kcal), Chrzan (4,13g, 1,84kcal), Cukier (4,13g, 16,48kcal), Olej rzepakowy (4,13g, 37,17kcal),

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

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

Potrawa: **Pulpety gotowane w sosie koper kowym** - 170g , 222,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Cebula (18,89g, 5,49kcal), Jaja kurze całe (18,89g, 23,01kcal), Kasza manna (9,44g, 33,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (4,72g, 1,45kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (4,72g, 34,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (9,44g, 12,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (94,44g, 112,42kcal),Potrawa: **Ziemniaki gotowane** - 250g , 177,5kcal

Skład: Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

Potrawa: **Zupa neapolita ska z makaronem** - 355g , 185,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Ko ci, wywar (264,93g, 13,25kcal), Makaron dwujajeczny (21,19g, 80,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (21,19g, 63,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5,3g, 7,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (63,58g, 20,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 694,53kcal, białko(38,9g), tłuszcze(22,5g), tłuszcze nasycone(8,13g), w glowodany(89,06g), w tym cukry(19,66g), błonnik(10,24g), sól(1,09g)

Techniki sporz dzenia: G

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

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

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: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcaze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 657,64kcal, białko(17,35g), tłuszcze(37,14g), tłuszcze nasycone(15,67g), w glowodany(67,06g), w tym cukry(12,19g), błonnik(6,68g), sól(1,35g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2094,91kcal|100%|, białko(80,34g)|102%|, tłuszcze(99,67g)|119%|, tłuszcze nasycone(30,96g)|141%|, w glowodany(230,49g)|80%|, w tym cukry(56,45g)|108%|, błonnik(22,25g)|111%|, sól(13,18g)|329%|

DATA: **2024-01-31 (roda)**

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: **Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kiełbaski drobiowe na ciepło** - 270g , 611,2kcal, **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 z piersi kurczaka (80g, 184kcal), 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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 611,2kcal, białko(23,39g), tłuszcze(32,99g), tłuszcze nasycone(9,21g), w glowodany(56,7g), w tym cukry(7,35g), błonnik(2,62g), sól(3,96g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: **Obiad**

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem** - 362,5g , 160,89kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (82,86g, 26,1kcal), Cukier (1,66g, 6,62kcal), Czosnek (0,41g, 0,54kcal), Jaja kurze całe (24,86g, 30,28kcal), Ko ci, wywar (207,14g, 10,36kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (49,71g, 16,4kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (99,43g, 70,6kcal),

Potrawa: **Kluski na parze** - 150g , 391,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kluski na parze (150g, 391,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Mus truskawkowy** - 160g , 73,34kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (80g, 48kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Truskawki (80g, 25,34kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 633,91kcal, białko(24,42g), tłuszcz(8,72g), tłuszcz nasycone(2,27g), w glowodany(114,45g), w tym cukry(26,67g), błonnik(6,56g), sól(2,18g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: Podwieczorek

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 73kcal, białko(0,58g), tłuszcz(0,58g), tłuszcz nasycone(0,06g), w glowodany(17,66g), w tym cukry(14,16g), błonnik(2,92g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: niadanie

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

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

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: **Kanapki z such w dlin i warzywami** - 210g , 451,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (45,65g, 147,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (27,39g, 71,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,26g, 132,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (27,39g, 2,76kcal), Papryka czerwona (27,39g, 7,45kcal), Szynka ywiecka sucha (45,65g, 89,93kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 707,17kcal, białko(33,5g), tłuszcz(28,35g), tłuszcz nasycone(9,83g), w glowodany(81,52g), w tym cukry(17,69g), błonnik(2,62g), sól(2,65g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2167,73kcal|103%|, białko(83,53g)|106%|, tłuszcz(73,96g)|88%|, tłuszcz nasycone(23,68g)|108%|, w glowodany(296,22g)|103%|, w tym cukry(73,57g)|140%|, błonnik(16,15g)|81%|, sól(8,79g)|220%|

DATA: 2024-02-01 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami** - 260g , 456,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Szynka delikatesowa z kurczaka (60g, 70,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 456,15kcal, białko(19,02g), tłuszcze(21,51g), tłuszcze nasycone(5,1g), w glowodany(48,48g), w tym cukry(3,76g), błonnik(3,2g), sól(2,16g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: Obiad

Potrawa: **Fasolka po breto sku** - 480,5g , 631,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Boczek w dzony bez ko ci (30g, 78kcal), Cebula (10g, 2,9kcal), Czosnek (0,5g, 0,66kcal), Fasola biała, nasiona suche (60g, 189kcal), Kajzerki (50g, 150kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (60g, 135,66kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal), Ko ci, wywar (230g, 11,5kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Potrawa: **Kompot** - 200g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami** - 480g , 132,87kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (96g, 16,07kcal), Koper ogrodowy(6g, 1,84kcal), Ko ci, wywar (300g, 15kcal), mietana, 12% tłuszczu (6g, 8,04kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (72g, 23,76kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (96g, 68,16kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 773,8kcal, białko(46,73g), tłuszcze(21,46g), tłuszcze nasycone(4,18g), w glowodany(106,88g), w tym cukry(13,56g), błonnik(17,85g), sól(2,84g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: Podwieczorek

Potrawa: **Winogrona** - 150g , 104,37kcal

Skład: Winogrona (150g, 104,37kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

Potrawa: **Jajecznica z w dlin , pieczywem** - 255g , 500,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (50g, 118kcal), 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: **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 ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 652,13kcal, białko(29,46g), tłuszcze(30,89g), tłuszcze nasycone(8,9g), w glowodany(66,68g), w tym cukry(9,14g), błonnik(4,92g), sól(1,86g)

Techniki sporz dzenia: G, PAR

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2121,75kcal|101%|, białko(96,93g)|123%|, tłuszcze(74,49g)|89%|, tłuszcze nasycone(18,32g)|83%|, w glowodany(281,57g)|98%|, w tym cukry(78,51g)|150%|, błonnik(31,46g)|157%|, sól(7,03g)|176%|

DATA: 2024-02-02 (Pi tek)

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 dzenia:

Posiłek: Kolacja

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: Obiad

Potrawa: **Kompot** - 200g , 9,4kcal

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

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: **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: **Ziemniaki gotowane** - 250g , 177,5kcal

Skład: Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 788,6kcal, białko(44,17g), tłuszcze(24,91g), tłuszcze nasycone(2,68g), w glowodany(102,74g), w tym cukry(14,03g), błonnik(12,32g), sól(1,17g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

Potrawa: **Kanapki z mozzarell i warzywami, herbata** - 230g , 180,69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (17,69g, 46,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (10,62g, 27,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (7,08g, 51,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mozzarella (21,23g, 50,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (21,23g, 3,87kcal), Sałata (3,54g, 0,42kcal),

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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 326,19kcal, białko(13,12g), tłuszcze(13,12g), tłuszcze nasycone(5,97g), w glowodany(40,19g), w tym cukry(8,76g), błonnik(2,23g), sól(0,74g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2019,99kcal|96%|, białko(93,51g)|119%|, tłuszcze(79,23g)|94%|, tłuszcze nasycone(19,63g)|89%|, w glowodany(240,53g)|83%|, w tym cukry(70,88g)|135%|, błonnik(18,28g)|91%|, sól(4,85g)|121%|

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