

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 08.01.2024
godz.: 17:37:44

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-01-06 do 2024-01-12
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-01-06 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Posiłek: I danie	
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 ywcz: 68,76kcal, białko(5,41g), tłuszcz(0,86g), tłuszcz nasycone(0,36g), w glowodany(11,71g), w tym cukry(3,68g), błonnik(4,08g), sól(0,25g)	
Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: II danie	
Potrawa: Ry z pra onym jabłkiem i cynamonem, kompot - 415g , 859,23kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład: Jabłko (353,19g, 128,91kcal), Masło ekstra (17,66g, 132,1kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Mieszanka owocowa, mro ona (44,15g, 20,75kcal), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (176,6g, 90,07kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ry biały (141,28g, 487,42kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku:	
Warto od ywcz: 859,23kcal, białko(17,26g), tłuszcz(20,25g), tłuszcz nasycone(12,1g), w glowodany(156,77g), w tym cukry(37,01g), błonnik(10,22g), sól(0,23g)	
Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: II niadanie	
Potrawa: Galaretka z owocami - 185g , 88,39kcal	
Skład: Banan (80g, 48,89kcal), Galaretka (25g, 12,5kcal), Mandarynki (80g, 27kcal),	
Podsumowanie posiłku:	
Warto od ywcz: 88,39kcal, białko(1,24g), tłuszcz(0,27g), tłuszcz nasycone(0,08g), w glowodany(21,27g), w tym cukry(17,9g), błonnik(2g), sól(0g)	
Techniki sporz dzania:	
Posiłek: kolacja	
Potrawa: Franfuterki na ciepło, herbata - 270g , 313,89kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Chleb pszenny (41,54g, 108,83kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (129,81g, 0kcal), Ketchup (7,79g, 7,71kcal), Kiełbaski bawarskie (41,54g, 101,94kcal), Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (10,38g, 75,05kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Muszarda (7,79g, 12,85kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (31,15g, 7,48kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku:	
Warto od ywcz: 313,89kcal, białko(11,79g), tłuszcz(17,6g), tłuszcz nasycone(5,4g), w glowodany(27,95g), w tym cukry(3,43g), błonnik(1,61g), sól(1,85g)	
Techniki sporz dzania: 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 ywca: 90kcal, białko(5,4g), tłuszcze(2,25g), tłuszcze nasycone(1,32g), w glowodany(12,3g), w tym cukry(8,25g), błonnik(0,45g), sól(0,18g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: niadanie

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serem i warzywami, herbata** - 485g , 558,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (80g, 209,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar z cukrem (250g, 50kcal), Keczup (15g, 14,85kcal), 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), Ser, gouda tłusty (30g, 94,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Sznka wieprzowa, gotowana (30g, 33,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 558,78kcal, białko(22,29g), tłuszcze(25,44g), tłuszcze nasycone(8,55g), w glowodany(62,03g), w tym cukry(16,53g), błonnik(3,33g), sól(2,58g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1979,04kcal|94%|, białko(63,39g)|80%|, tłuszcze(66,67g)|79%|, tłuszcze nasycone(27,81g)|126%|, w glowodany(292,03g)|101%|, w tym cukry(86,8g)|165%|, błonnik(21,69g)|108%|, sól(5,09g)|127%|

DATA: 2024-01-07 (Niedziela)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: I danie

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: 127,29kcal, białko(7,18g), tłuszcze(0,83g), tłuszcze nasycone(0,16g), w glowodany(24,03g), w tym cukry(2,48g), błonnik(2,79g), sól(0,28g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: II danie

Potrawa: **Kotlet schabowy, ziemniaki, sałatka szwedzka, kompot** - 590g , 715,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal), M ka pszenna, typ 500 (15g, 52,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Gorczyca i produkty pochodne**), Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Sałatka szwedzka, konserwowa (120g, 43,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Gorczyca i produkty pochodne**), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (120g, 154,8kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 715,26kcal, białko(38,65g), tłuszcze(27,73g), tłuszcze nasycone(4,07g), w glowodany(81,07g), w tym cukry(13,6g), błonnik(6,38g), sól(1,71g)

Techniki sporz dzania: S

Posiłek: II niadanie

Potrawa: **Galaretka z owocami** - 185g , 88,39kcal

Skład: Banan (80g, 48,89kcal), Galaretka (25g, 12,5kcal), Mandarynki (80g, 27kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 88,39kcal, białko(1,24g), tłuszcze(0,27g), tłuszcze nasycone(0,08g), w glowodany(21,27g), w tym cukry(17,9g), błonnik(2g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: kolacja

Potrawa: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami, herbata** - 470g , 523,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty poc hodne,Mle ko i produkty poc hodne,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 ywcz: 523,33kcal, białko(10,39g), tłuszcz(31,36g), tłuszcz nasycone(4,16g), w glowodany(51,68g), w tym cukry(3,33g), błonnik(3,5g), sól(0,94g)

Techniki sporz dzania:

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 ywcz: 104,4kcal, białko(0,33g), tłuszcz(1,38g), tłuszcz nasycone(0g), w glowodany(20,19g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: niadanie

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 ywcz: 566,24kcal, białko(12,82g), tłuszcz(35,5g), tłuszcz nasycone(16,15g), w glowodany(50,79g), w tym cukry(6,04g), błonnik(3,44g), sól(1,54g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2124,91kcal|101%|, białko(70,61g)|90%|, tłuszcz(97,07g)|116%|, tłuszcz nasycone(24,62g)|112%|, w glowodany(249,02g)|86%|, w tym cukry(43,35g)|83%|, błonnik(18,1g)|90%|, sól(4,47g)|112%|

DATA: 2024-01-08 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: I danie

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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 148,36kcal, białko(9,49g), tłuszcz(1,65g), tłuszcz nasycone(0,56g), w glowodany(25,7g), w tym cukry(2,74g), błonnik(3,9g), sól(0,29g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: II danie

Potrawa: **Pałki z kurczaka, puree z brokuła i ziemniaka, surówka z marchewki - 600g , 481,9kcal**

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (80g, 18,4kcal), Jabłko (50g, 18,25kcal), Marchew (120g, 29,3kcal), Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Mi so z ud kurczaka, ze skór (150g, 238,5kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (170g, 120,7kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 481,9kcal, białko(31,28g), tłuszcz(21,11g), tłuszcz nasycone(4,77g), w glowodany(46,09g), w tym cukry(12,55g), błonnik(8,69g), sól(0,54g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: II niadanie
Potrawa: Banan - 120g , 73,33kcal Skład: Banan (120g, 73,33kcal),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 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: Kanapki z serem ółym i warzywami, herbata - 470g , 543,3kcal, 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), 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), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Ser, edamski tłusty (60g, 187,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 543,3kcal, białko(21,92g), tłuszcze(33,72g), tłuszcze nasycone(12,53g), w glowodany(41,07g), w tym cukry(2,39g), błonnik(5,57g), sól(1,85g) Techniki sporz dzenia:
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 ywacza: 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 dzenia:
Posiłek: niadanie
Potrawa: Kanapki z w dlin , warzywami, zupa mleczna, kawa z mlekiem, herbata - 1002g , 658,47kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki szwedki (50g, 137,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (250g, 0kcal), Kasza manna (20g, 70,4kcal), Kawa, napar bez cukru (200g, 4kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (300g, 153kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Szczypiorek (2g, 0,62kcal), Szynka kanapkowa (60g, 57,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 658,47kcal, białko(29,65g), tłuszcze(25,32g), tłuszcze nasycone(8,24g), w glowodany(79,87g), w tym cukry(17,77g), błonnik(3,35g), sól(2,69g) Techniki sporz dzenia:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 1995,36kcal 95% , białko(98,49g) 125% , tłuszcze(84,28g) 100% , tłuszcze nasycone(27,51g) 125% , w glowodany(222,8g) 77% , w tym cukry(58,22g) 111% , błonnik(23,25g) 116% , sól(5,55g) 139%

DATA: 2024-01-09 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: I danie
Potrawa: Zupa minestrone z ziemniakami - 510g , 210,05kcal, Seler i produkty pochodne Skład: Cukinia (26,02g, 3,85kcal), Fasola biała, nasiona suche (26,02g, 81,96kcal), Fasola szparagowa (26,02g, 8,76kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (20,82g, 20,2kcal), Ko ci, wywar (260,2g, 13,01kcal), Pietruszka, li cie (5,2g, 2,55kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (62,45g, 20,61kcal, Seler i produkty pochodne), Ziemniaki, gotowane w wodzie (83,27g, 59,12kcal),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 210,05kcal, białko(13,3g), tłuszcze(1,09g), tłuszcze nasycone(0,15g), w glowodany(41,09g), w tym cukry(7,92g), błonnik(9,08g), sól(0,33g) Techniki sporz dzenia: G
Posiłek: II danie

Potrawa: **Spagetti z mi sem mielonym i marchewk , kompot - 285g , 541,06kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (80g, 303,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Marchew, gotowana w wodzie (50g, 15kcal), Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Wieprzowina, łopatka (100g, 131,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 541,06kcal, białko(29,81g), tłuszcze(14,67g), tłuszcze nasycone(3,58g), w glowodany(75,39g), w tym cukry(8,98g), błonnik(6,01g), sól(0,25g)

Techniki sporz dzania: D

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 dzania:

Posiłek: kolacja

Potrawa: **Salatka brokułowa z jajkiem, pieczywo, herbata - 365,5g , 332,27kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (59,38g, 13,66kcal), Czosnek (0,3g, 0,4kcal), Herbata czarna, napar bez cukru (148,46g, 0kcal), Jaja kurze całe (35,63g, 43,4kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (29,69g, 17,81kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (5,94g, 43,12kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5,94g, 42,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pieczywo tostowe (47,51g, 146,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (35,63g, 6,5kcal), Słonecznik, nasiona, łuskane (2,97g, 17,67kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 332,27kcal, białko(12,08g), tłuszcze(16,82g), tłuszcze nasycone(3,49g), w glowodany(34,61g), w tym cukry(4,84g), błonnik(2,67g), sól(0,87g)

Techniki sporz dzania: 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: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami, zupa mleczna, herbata - 640g , 665,96kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki szwedki (50g, 137,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb chrupki (20g, 72,4kcal, **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**), Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (20g, 2,02kcal), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Rzdkiwka (20g, 2,27kcal), Serek kanapkowy do smarowania (60g, 149,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 665,96kcal, białko(17,79g), tłuszcze(35,47g), tłuszcze nasycone(15,49g), w glowodany(71,5g), w tym cukry(12,22g), błonnik(4,51g), sól(1,38g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1936,96kcal|92%|, białko(76,68g)|97%|, tłuszcze(69,11g)|82%|, tłuszcze nasycone(23,02g)|105%|, w glowodany(263,52g)|91%|, w tym cukry(48,71g)|93%|, błonnik(24,7g)|123%|, sól(3,13g)|78%|

Posiłek: I danie
Potrawa: Barszcz czerwony z uszkami - 437,5g , 132,94kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Burak (100g, 31,5kcal), Cukier (2g, 7,98kcal), Czosnek (0,5g, 0,66kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Uszka z kapust i grzybami (25g, 60,5kcal, 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),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 132,94kcal, białko(7,47g), tłuszcze(0,51g), tłuszcze nasycone(0,04g), w glowodany(26,51g), w tym cukry(9,58g), błonnik(3,77g), sól(0,37g) Techniki sporz dzenia: G
Posiłek: II danie
Potrawa: Nale niki z serem, brzoskiwini i rodzynekami, kompot - 345g , 528,26kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Brzoskwinia (25g, 11kcal), Cukier (5g, 19,95kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (80g, 277,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Mleko spo ywcaze, 2% tłuszczu (100g, 51kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Rodzynki, suszone (10g, 28,6kcal), Ser twarogowy półtłusty (80g, 104kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 528,26kcal, białko(29,67g), tłuszcze(8,58g), tłuszcze nasycone(4,23g), w glowodany(84,92g), w tym cukry(16,09g), błonnik(3,86g), sól(0,28g) Techniki sporz dzenia:
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 dzenia:
Posiłek: kolacja
Potrawa: Kiełbaski drobiowe, pieczywo, herbata - 350g , 394,59kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (20,59g, 61,36kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Chleb zwykły (34,31g, 87,49kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Herbata czarna, napar bez cukru (171,57g, 0kcal), Keczup (13,73g, 13,59kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13,73g, 99,27kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Musztarda (13,73g, 22,65kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórek kwaszony (41,18g, 4,94kcal), Parówki z kurczaka (41,18g, 105,33kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 394,59kcal, białko(10,05g), tłuszcze(22,43g), tłuszcze nasycone(5,9g), w glowodany(39,57g), w tym cukry(4,15g), błonnik(2,73g), sól(2,5g) Techniki sporz dzenia:
Posiłek: podwieczorek
Potrawa: Jabłko - 200g , 73kcal Skład: Jabłko (200g, 73kcal),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 73kcal, białko(0,58g), tłuszcze(0,58g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(17,66g), w tym cukry(14,16g), błonnik(2,92g), sól(0g) Techniki sporz dzenia:
Posiłek: niadanie
Potrawa: Kanapki z w dlin , zupa mleczna, kakao, herbata - 795g , 672,68kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne

Skład: Bułki szwedki (50g, 137,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (250g, 0kcal), Kakao rozpuszczalne, z witaminami (5g, 20kcal), Kasza jaglana (20g, 70,2kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (300g, 153kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Szynka kanapkowa (60g, 57,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 672,68kcal, białko(29,59g), tłuszcz(25,8g), tłuszcz nasycone(8,38g), w glowodany(82,39g), w tym cukry(21,41g), błonnik(3,32g), sól(2,63g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1943,92kcal|93%|, białko(79g)|100%|, tłuszcz(61,22g)|73%|, tłuszcz nasycone(20,92g)|95%|, w glowodany(276,95g)|96%|, w tym cukry(73,09g)|139%|, błonnik(18,03g)|90%|, sól(5,77g)|144%|

DATA: 2024-01-11 (Czwartek)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat****Posiłek: I danie**

Potrawa: **Krem z białych warzyw z grzankami - 542g , 272,62kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (25g, 74,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Cebula (20g, 5,81kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Masło ekstra (2g, 14,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, korze (40g, 13,92kcal), Seler korzeniowy (40g, 7,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (20g, 60,2kcal, **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**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 272,62kcal, białko(11,65g), tłuszcz(9,3g), tłuszcz nasycone(5,03g), w glowodany(38,57g), w tym cukry(7,14g), błonnik(6,38g), sól(1,05g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: II danie

Potrawa: **Potrawka meksyka ska z fasol i ry em, kompot - 360g , 507,13kcal, Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Fasolka flageolet, konserwowa (50g, 37kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (20g, 19,4kcal), Kukurydza, konserwowa (25g, 27,25kcal), Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Papryka czerwona (40g, 10,88kcal), Ry biały (80g, 276kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Wieprzowina, szynka surowa (100g, 119,04kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 507,13kcal, białko(31,41g), tłuszcz(5,95g), tłuszcz nasycone(2,19g), w glowodany(86,34g), w tym cukry(7,77g), błonnik(8,74g), sól(0,71g)

Techniki sporz dzania: D

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 dzania:

Posiłek: kolacja

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami, herbata - 480g , 447,99kcal, 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**), 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), Szynka delikatesowa z kurczaka (60g, 70,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 447,99kcal, białko(18,7g), tłuszcze(21,38g), tłuszcze nasycone(5,07g), w glowodany(46,79g), w tym cukry(2,59g), błonnik(2,69g), sól(2,16g)

Techniki sporz dzania:

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 jajkiem gotowanym i warzywami, herbata** - 662g , 624,68kcal, **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 mieszany, z płatkami owsianymi (50g, 126kcal), Herbata czarna, napar bez cukru (250g, 0kcal), Jaja kurze całe (90g, 109,62kcal), Kasza jaglana (20g, 70,2kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal), Rzodkiewka (20g, 2,27kcal), Szczypiorek (2g, 0,62kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 624,68kcal, białko(24,16g), tłuszcze(29,74g), tłuszcze nasycone(8,45g), w glowodany(68,11g), w tym cukry(9,78g), błonnik(5,74g), sól(1,41g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2061,06kcal|98%|, białko(87,66g)|111%|, tłuszcze(66,93g)|80%|, tłuszcze nasycone(20,87g)|95%|, w glowodany(291,24g)|101%|, w tym cukry(71,5g)|136%|, błonnik(28,12g)|141%|, sól(5,49g)|137%|

DATA: 2024-01-12 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: I danie

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem** - 367g , 144,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal), 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**), 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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 144,68kcal, białko(8,38g), tłuszcze(1,76g), tłuszcze nasycone(0,58g), w glowodany(25,49g), w tym cukry(6,75g), błonnik(3,54g), sól(0,3g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: II danie

Potrawa: **Ryba pieczona w płatkach migdałowych, ziemniaki, surówka z kapusty** - 800g , 734,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne**

Skład: Jabłko (50g, 18,25kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (20g, 12kcal), Kapusta peki ska (120g, 15,17kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Marchew (120g, 29,3kcal), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne**), Migdały (20g, 124,2kcal), Mintaj, wie y (150g, 44,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Por (10g, 1,68kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 734,04kcal, białko(26,09g), tłuszcze(41,67g), tłuszcze nasycone(3,81g), w glowodany(69,61g), w tym cukry(13,62g), błonnik(12,2g), sól(0,61g)

Techniki sporz dzania: P

Posiłek: II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 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 pazurem i warzywami, herbata - 300g , 322,76kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (19,57g, 58,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (32,61g, 85,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Herbata czarna, napar bez cukru (163,04g, 0kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13,04g, 94,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (39,13g, 9,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztec podlaski z kurczaka (32,61g, 75,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 322,76kcal, białko(7,26g), tłuszcze(18,67g), tłuszcze nasycone(4,09g), w glowodany(32,2g), w tym cukry(2,37g), błonnik(1,38g), sól(1,53g)

Techniki sporz dzania:

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 ywczca: 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 dzania:

Posiłek: niadanie

Potrawa: **Kanapki z mozzarell i warzywami, herbata - 650g , 656,14kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (50g, 132,5kcal), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **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**), Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mozzarella (60g, 142,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Sałata (10g, 1,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 656,14kcal, białko(25,07g), tłuszcze(31,34g), tłuszcze nasycone(13,56g), w glowodany(71,33g), w tym cukry(11,26g), błonnik(5,44g), sól(1,67g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2054,03kcal|98%|, białko(67,73g)|86%|, tłuszcze(95,22g)|113%|, tłuszcze nasycone(22,04g)|100%|, w glowodany(239,42g)|83%|, w tym cukry(52,61g)|100%|, błonnik(23,95g)|120%|, sól(4,11g)|103%|

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