

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

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 07.02.2024  
godz.: 21:05:10

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-02-10 do 2024-02-16  
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat  
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-02-10 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
<b>Posiłek: 1. niadanie</b>	
Potrawa: <b>Herbata</b> - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: <b>Kanapki z serkiem fromage i warzywami</b> - 200g , 515,38kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Chleb pszenny (50g, 131kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Ogórek (30g, 3,02kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Serek fromage (40g, 139,2kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywcz: 515,38kcal, białko(12,34g), tłuszcz(30,93g), tłuszcz nasycone(8g), w glowodany(48,28g), w tym cukry(3,36g), błonnik(2,51g), sól(1,59g) Techniki sporz dzania: G	
<b>Posiłek: 2. II niadanie</b>	
Potrawa: <b>Flipsy kukurydziane</b> - 40g , 151,6kcal Skład: Flipsy kukurydziane (40g, 151,6kcal),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywcz: 151,6kcal, białko(3,84g), tłuszcz(0,52g), tłuszcz nasycone(0,12g), w glowodany(32g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,84g), sól(0g) Techniki sporz dzania:	
<b>Posiłek: 3. Obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot</b> - 200g , 8,17kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (17,39g, 8,17kcal),	
Potrawa: <b>Makaron z białym serem i musem truskawkowym</b> - 270g , 474,95kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Cukier (5g, 19,95kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (20g, 12kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> ), Makaron dwujajeczny (80g, 302,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> ), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> ), Ser twarogowy chudy (80g, 76,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> ), Truskawki, mro one (80g, 26,4kcal),	
Potrawa: <b>urek z ziemniakami</b> - 330g , 266,73kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład: Boczek w dzony bez ko ci (20g, 52kcal), Cebula (10g, 2,9kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (30g, 67,83kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Zakwas na ur (80g, 25,6kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Ziemniaki, gotowane w wodzie (120g, 85,2kcal),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywcz: 749,86kcal, białko(40,91g), tłuszcz(18,7g), tłuszcz nasycone(6,02g), w glowodany(107,42g), w tym cukry(18,89g), błonnik(8,11g), sól(1,61g) Techniki sporz dzania: G	
<b>Posiłek: 4. Podwieczorek</b>	
Potrawa: <b>Jabłko</b> - 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 dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Parówki na ciepło** - 260g , 625,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (20g, 59,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (80g, 205,6kcal), Keczup (20g, 19,8kcal, **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,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 (80g, 148,8kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 625,8kcal, białko(22,29g), tłuszcze(30,02g), tłuszcze nasycone(7,39g), w glowodany(68,8g), w tym cukry(8,94g), błonnik(4,1g), sól(4,01g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2115,64kcal|101%|, białko(79,96g)|102%|, tłuszcze(80,75g)|96%|, tłuszcze nasycone(21,59g)|98%|, w glowodany(274,16g)|95%|, w tym cukry(45,59g)|87%|, błonnik(19,48g)|97%|, sól(7,2g)|180%|

**DATA: 2024-02-11 (Niedziela)****DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat****Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ółym, szynk i warzywami** - 230g , 519,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (46g, 137,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (46g, 120,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,4g, 133,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (55,2g, 10,07kcal), Sałata (9,2g, 1,1kcal), Ser, edamski tłusty (27,6g, 86,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (27,6g, 31,27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 519,46kcal, białko(21,36g), tłuszcze(25,05g), tłuszcze nasycone(8,35g), w glowodany(53,76g), w tym cukry(2,76g), błonnik(2,8g), sól(2g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

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: 3. Obiad**

Potrawa: **Mi so drobiowe kebab gyros** - 120g , 221,54kcal

Skład: Mi so z ud kurczaka, bez skóry (110,77g, 138,46kcal), Olej rzepakowy (9,23g, 83,07kcal),

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: **Surówka coleslaw** - 180g , 100,36kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Kapusta pekińska (120g, 15,17kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Marchew (20g, 4,88kcal), Ogórki, konserwowe (20g, 4,8kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 645,15kcal, białko(32,13g), tłuszcze(30,08g), tłuszcze nasycone(3,4g), w glowodany(65,3g), w tym cukry(7,8g), błonnik(8,19g), sól(0,9g)

Techniki sporządzenia: G, P, S

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Salatka 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 sporządzenia:

#### Posiłek: 5. 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 miękka, 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 sporządzenia: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1973,58kcal|94%|, białko(72,58g)|92%|, tłuszcze(92,35g)|110%|, tłuszcze nasycone(20,21g)|92%|, w glowodany(220,41g)|76%|, w tym cukry(37,09g)|71%|, błonnik(17,02g)|85%|, sól(6,09g)|152%|

DATA: 2024-02-12 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Jajecznica z w dlin , pieczywem** - 275g , 572,13kcal, **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, z ziarnem pszenicy (50g, 118kcal), Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal), Szcypiorek (5g, 1,56kcal), Szynka kanapkowa (20g, 19,2kcal, **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 ywca, 2% tłuszczu (164,52g, 83,91kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

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

Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Musli z owocami suszonymi (20g, 67,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 800,37kcal, białko(36g), tłuszcze(34,42g), tłuszcze nasycone(11,03g), w glowodany(90,9g), w tym cukry(18,55g), błonnik(5,46g), sól(2,58g)

Techniki sporz dzenia: G, PAR

**Posiłek: 2. 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: 3. Obiad**

Potrawa: **Kompot** - 230g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Leczo warzywne z dodatkiem kiełbasy** - 335g , 375,52kcal

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Cukinia (80g, 11,83kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (100g, 226,1kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (15g, 14,55kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Papryka czerwona (80g, 21,76kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal),

Potrawa: **Ry curry** - 80g , 276kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Ry białe (80g, 276kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 766,07kcal, białko(32,85g), tłuszcze(28,86g), tłuszcze nasycone(6,04g), w glowodany(97,78g), w tym cukry(12,68g), błonnik(8,61g), sól(1,83g)

Techniki sporz dzenia: D, G

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

Potrawa: **Wafle z nadzieniem** - 30g , 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Wafle przekładane (30g, 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 162kcal, białko(1,56g), tłuszcze(9,3g), tłuszcze nasycone(5,7g), w glowodany(18g), w tym cukry(8,7g), błonnik(0g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzenia: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2270,08kcal|108%|, białko(85,13g)|108%|, tłuszcze(99,08g)|118%|, tłuszcze nasycone(30,52g)|139%|, w glowodany(269,99g)|94%|, w tym cukry(61,92g)|118%|, błonnik(21,44g)|107%|, sól(6,53g)|163%|

DATA: 2024-02-13 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

**Posiłek: 1. niadanie**Potrawa: **Herbata** - 200g , 0kcal

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, warzywami** - 250g , 565,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki graham ki (50g, 132,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (30g, 76,5kcal, **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**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Serek mietankowy z plastrach (60g, 192,6kcal, **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 ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 717,6kcal, białko(21,37g), tłuszcze(39,32g), tłuszcze nasycone(18g), w glowodany(73,28g), w tym cukry(15,17g), błonnik(7,19g), sól(1,79g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 2. II niadanie**Potrawa: **Gruszka** - 200g , 88,16kcal

Skład: Gruszka (200g, 88,16kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 88,16kcal, białko(0,92g), tłuszcze(0,3g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(21,88g), w tym cukry(15,04g), błonnik(3,2g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 3. Obiad**Potrawa: **Kompot** - 200g , 8,17kcal

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

Potrawa: **Spagetti z mi sem mielonym i serem ółym** - 275g , 573,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko 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,Mleko i produkty pochodne**), Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Ser, edamski tłusty (15g, 46,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, łopatka (100g, 131,2kcal),Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami** - 400g , 85,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (80g, 29,6kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (5g, 17,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), miętana, 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 ywacza: 667,13kcal, białko(40,12g), tłuszcze(19,21g), tłuszcze nasycone(6,12g), w glowodany(88,24g), w tym cukry(12,52g), błonnik(10,17g), sól(0,74g)

Techniki sporz dzenia: D, G

**Posiłek: 4. 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 ywcz: 90kcal, białko(5,4g), tłuszcze(2,25g), tłuszcze nasycone(1,32g), w glowodany(12,3g), w tym cukry(8,25g), błonnik(0,45g), sól(0,18g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z past jajecz** - 275g , 572,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (50g, 128,5kcal), Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2135,75kcal|102%|, białko(85,96g)|109%|, tłuszcze(95,59g)|114%|, tłuszcze nasycone(32,79g)|149%|, w glowodany(244,49g)|85%|, w tym cukry(55,04g)|105%|, błonnik(23,44g)|117%|, sól(4,67g)|117%|

DATA: 2024-02-14 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

**Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Bułka mleczna z serkiem wiejskim, miodem, bananem** - 320g , 631,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (100g, 61,11kcal), Bułki i rogale ma lane (80g, 264,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (20g, 63,8kcal), Serek wiejski (100g, 97kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 887,28kcal, białko(32,67g), tłuszcze(33,65g), tłuszcze nasycone(13,05g), w glowodany(115,12g), w tym cukry(36,15g), błonnik(3,32g), sól(1,97g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **Brokuł z sosem czosnkowym** - 175g , 130,81kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (120g, 27,6kcal), Czosnek (5g, 6,61kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (40g, 24kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal),

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

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

Potrawa: **Kotlety rybne** - 215g , 430,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Bułki pszenne zwykłe (25g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Dorsz wie y, filety bez skóry (120g, 82,8kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 747,34kcal, białko(36,02g), tłuszcze(32,24g), tłuszcze nasycone(3,17g), w glowodany(82,34g), w tym cukry(7,85g), błonnik(8,44g), sól(1,05g)

Techniki sporz dzenia: G, S

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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 dzenia:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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), Rżodkiewka (20g, 2,27kcal), Serek kanapkowy do smarowania (60g, 149,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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 dzenia: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2294,35kcal|109%|, białko(81,16g)|103%|, tłuszcze(99,06g)|118%|, tłuszcze nasycone(29,96g)|136%|, w glowodany(279,37g)|97%|, w tym cukry(78,15g)|149%|, błonnik(19,87g)|99%|, sól(4,22g)|106%|

DATA: 2024-02-15 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 220g , 437,61kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (45,83g, 136,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb graham (45,83g, 106,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,33g, 132,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (27,5g, 2,77kcal), Pol dwica z warzywami (55g, 53,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pom idor (27,5g, 5,02kcal),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 588,71kcal, białko(20,32g), tłuszcze(23,73g), tłuszcze nasycone(6,96g), w glowodany(76,37g), w tym cukry(11,31g), błonnik(5,49g), sól(2,95g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

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

Skład: Pomara cza (150g, 50,76kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 50,76kcal, białko(0,98g), tłuszcze(0,21g), tłuszcze nasycone(0,02g), w glowodany(12,21g), w tym cukry(9,39g), błonnik(2,06g), sól(0,02g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

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: **Kasza j czmienna** - 80g , 269,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (80g, 269,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

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

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

Potrawa: **Szynka duszona** - 165g , 258,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Wieprzowina, szynka surowa (150g, 178,56kcal),

Potrawa: **Zupa ogórkowa z ziemniakami** - 445g , 104,87kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (10g, 3,07kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ogórek kwaszony (50g, 6kcal), 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**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 710,56kcal, białko(45,04g), tłuszcze(16,65g), tłuszcze nasycone(4,1g), w glowodany(100,89g), w tym cukry(13,75g), błonnik(12,2g), sól(1,49g)

Techniki sporz dzania: D, G

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

Potrawa: **Wafle z nadzieniem** - 30g , 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Orzeszki ziemne (arachidow e) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Wafle przekładane (30g, 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Orzeszki ziemne (arachidow e) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy, Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 162kcal, białko(1,56g), tłuszcze(9,3g), tłuszcze nasycone(5,7g), w glowodany(18g), w tym cukry(8,7g), błonnik(0g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami** - 220g , 515,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (84,62g, 214,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,92g, 122,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (25,38g, 6,9kcal), Pas ztet sojowy (67,69g, 167,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pomidor (25,38g, 4,63kcal),



**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 515,17kcal, białko(11,02g), tłuszcze(32,4g), tłuszcze nasycone(3,62g), w glowodany(47,93g), w tym cukry(2,93g), błonnik(6,14g), sól(0,95g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2027,2kcal|97%|, białko(78,91g)|100%|, tłuszcze(82,29g)|98%|, tłuszcze nasycone(20,39g)|93%|, w glowodany(255,4g)|88%|, w tym cukry(46,07g)|88%|, błonnik(25,88g)|129%|, sól(5,55g)|139%|

DATA: 2024-02-16 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

**Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 205g , 522,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Kiełki (5g, 2,15kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Ser, edamski tłusty (40g, 125,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami cynamonowymi** - 170g , 153,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Płatki cynamonowe (20g, 77,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 676,69kcal, białko(25,61g), tłuszcze(31,72g), tłuszcze nasycone(11,95g), w glowodany(73,76g), w tym cukry(12,27g), błonnik(3,46g), sól(2,19g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. 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: 3. Obiad**

Potrawa: **Jajko sadzone, ziemniaki, marchew z groszkiem na g sto** - 474g , 480,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (115,14g, 140,24kcal), Koper ogrodowy (1,92g, 0,59kcal), Marchew z groszkiem, mro ona (95,95g, 45,1kcal), Masło ekstra (1,92g, 14,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (4,8g, 16,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (9,6g, 86,4kcal), mietana, 12% tłuszczu (4,8g, 6,43kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (239,88g, 170,31kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa koperkowa z ry em** - 345g , 111,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (10g, 3,07kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 599,27kcal, białko(25,85g), tłuszcze(23,07g), tłuszcze nasycone(5,59g), w glowodany(77,16g), w tym cukry(9,88g), błonnik(10,91g), sól(0,8g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 4. Podwieczorek**Potrawa: **Deser budyniowy z bit mietan** - 170g , 158,1kcal

Skład: Deser budyniowy (170g, 158,1kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 158,1kcal, białko(2,04g), tłuszcze(4,08g), tłuszcze nasycone(2,72g), w glowodany(27,88g), w tym cukry(22,1g), błonnik(0g), sól(0,12g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**Potrawa: **Kanapki z ryb w pomidorach** - 245g , 512,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), led w sosie pomidorowym (85g, 136,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 512,79kcal, białko(19,6g), tłuszcze(26,38g), tłuszcze nasycone(5,97g), w glowodany(50,48g), w tym cukry(4,64g), błonnik(2,67g), sól(2,1g)

Techniki sporz dzania:

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2020,19kcal|96%|, białko(73,85g)|94%|, tłuszcze(85,48g)|102%|, tłuszcze nasycone(26,32g)|120%|, w glowodany(247,06g)|86%|, w tym cukry(63,41g)|121%|, błonnik(18,32g)|92%|, sól(5,22g)|130%|

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