

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 14.02.2024
godz.: 18:08:12

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-02-17 do 2024-02-23
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-02-17 (Sobota)	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 ótym, szynk i warzywami - 270g , 566,45kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, 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), 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 ywacza: 566,45kcal, białko(23,25g), tłuszcz(27,24g), tłuszcz nasycone(9,08g), w glowodany(58,84g), w tym cukry(3,25g), błonnik(3,05g), sól(2,17g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kasza jaglana z twarogiem i musem bananowym - 410g , 584,02kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Banan (200g, 122,22kcal), Kasza jaglana (80g, 280,8kcal), Masło ekstra (10g, 74,8kcal, Mleko i produkty pochodne), Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu (20g, 10,2kcal, Mleko i produkty pochodne), Ser twarogowy chudy (100g, 96kcal, Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Kompot - 200g , 94kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (200g, 94kcal),	
Potrawa: Zupa pomidorowa z ry em - 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 ywacza: 816,1kcal, białko(39,37g), tłuszcz(13,83g), tłuszcz nasycone(7,22g), w glowodany(141,56g), w tym cukry(48,55g), błonnik(15,8g), sól(0,45g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Dro d ówka - 80g , 271,2kcal Skład: Bułeczki dro d owe, z nadzieniem serowym (80g, 271,2kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 271,2kcal, białko(6,8g), tłuszcz(5,52g), tłuszcz nasycone(1,65g), w glowodany(49,36g), w tym cukry(10,88g), błonnik(1,44g), sól(0,57g) Techniki sporz dzania: P	
Posiłek: 5. Kolacja	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: Parówki na ciepło - 300g , 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), Ketchup (20g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (20g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Parówka drobiowa (80g, 148,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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:

2279,55kcal|109%|, białko(91,7g)|116%|, tłuszcze(76,61g)|91%|, tłuszcze nasycone(25,35g)|115%|, w glowodany(318,55g)|110%|, w tym cukry(71,62g)|136%|, błonnik(24,39g)|122%|, sól(7,2g)|180%|

DATA: 2024-02-18 (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 w dlin , serem i warzywami** - 250g , 554,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ketchup (15,96g, 15,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (21,28g, 153,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**), Pieczywo tostowe, grahamowe (85,11g, 236,61kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (63,83g, 11,64kcal), Ser, gouda tłusty (31,91g, 100,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (31,91g, 36,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 554,87kcal, białko(22,57g), tłuszcze(29,44g), tłuszcze nasycone(9,28g), w glowodany(52,27g), w tym cukry(4,03g), błonnik(4,05g), sól(2,93g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kapusta biała zasma ana** - 175g , 98,53kcal

Skład: Boczek w dzony bez ko ci (20g, 52kcal), Kapusta biała, mro ona (150g, 45kcal), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal),

Potrawa: **Kluski lskie** - 320g , 370,86kcal, **Jaja i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

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: **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),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 864,34kcal, białko(50,68g), tłuszcze(19,32g), tłuszcze nasycone(3,98g), w glowodany(127,24g), w tym cukry(11,77g), błonnik(11,09g), sól(1,16g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczerek

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 ywcz: 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: 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 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 ywcz: 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 dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2113,88kcal|101%|, białko(89,4g)|114%|, tłuszcze(85,13g)|101%|, tłuszcze nasycone(21,51g)|98%|, w glowodany(257,7g)|89%|, w tym cukry(42,09g)|80%|, błonnik(20,02g)|100%|, sól(6,97g)|174%|

DATA: 2024-02-19 (Poniedziałek)

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 ja jkiem gotowanym i warzywami, herbata** - 255g , 564,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, z płatkami owsianymi (30g, 75,6kcal), Jaja kurze całe (80g, 97,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Kiełki (5g, 2,15kcal), 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,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal),

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 ywcz: 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 ywcz: 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 ywcz: 793,08kcal, białko(28,85g), tłuszcze(39,95g), tłuszcze nasycone(10,79g), w glowodany(83,48g), w tym cukry(19,71g), błonnik(4,61g), sól(1,99g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: P

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Indyk duszony z ry em curry i warzywami** - 330g , 532,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Mieszanka warzywna z przyprawami, mro ona (120g, 49,2kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Ry biały (80g, 276kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

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 ywacza: 690,56kcal, białko(43,35g), tłuszcze(14,19g), tłuszcze nasycone(1,43g), w glowodany(101,8g), w tym cukry(6,64g), błonnik(9,1g), sól(0,44g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

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 mieszanym, 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 ywacza: 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:

2339,77kcal|111%|, białko(94,11g)|120%|, tłuszcze(86,1g)|103%|, tłuszcze nasycone(21,66g)|98%|, w glowodany(311,01g)|108%|, w tym cukry(70,31g)|134%|, błonnik(24,43g)|122%|, sól(5,14g)|128%|

DATA: 2024-02-20 (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 serem ółym i warzywami** - 210g , 493,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (50g, 132,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb 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 (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser, edamski tłusty (40g, 125,2kcal, **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 ywca: 645,34kcal, białko(26,22g), tłuszcze(31,2g), tłuszcze nasycone(11,57g), w glowodany(68,25g), w tym cukry(10,84g), błonnik(6,34g), sól(1,85g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 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: **Kompot** - 200g , 94kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (200g, 94kcal),

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

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

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

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (80g, 18,4kcal), Groszek ptysiowy (10g, 47,9kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), mietana, 12% tłus zczu (5g, 6,7kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w pas ki, mro ona (60g, 19,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (30g, 21,3kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 779,62kcal, białko(37,03g), tłuszcze(26,25g), tłuszcze nasycone(5,57g), w glowodany(107,91g), w tym cukry(29,27g), błonnik(18,69g), sól(1,02g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

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

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Cebula (5g, 1,45kcal), Chleb żytni razowy (50g, 114,5kcal), Jaja kurze całe (25g, 30,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (5g, 1,56kcal), Tuzin czosnku w sosie własnym (50g, 47,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2222,08kcal|106%|, białko(87,14g)|111%|, tłuszcze(94,73g)|113%|, tłuszcze nasycone(27,44g)|125%|, w węglowodany(272,01g)|94%|, w tym cukry(68,46g)|130%|, błonnik(34,03g)|170%|, sól(5,46g)|136%|

DATA: 2024-02-21 (roda)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat****Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Chałka drożdżowa z miodem i bananem** - 220g , 539,11kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (100g, 61,11kcal), Chałki drożdżowe (80g, 269,6kcal), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczoły (20g, 63,8kcal),

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

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

Potrawa: **Kakao** - 170g , 109,07kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (5,48g, 25,15kcal), Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (164,52g, 83,91kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z ryżem** - 170g , 145,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ryż biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 793,68kcal, białko(20,64g), tłuszcze(29,41g), tłuszcze nasycone(9,61g), węglowodany(113,4g), w tym cukry(35,87g), błonnik(3,3g), sól(1,05g)

Techniki sporządzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 92kcal, białko(0,6g), tłuszcze(0,4g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(20,6g), w tym cukry(18,6g), błonnik(1,4g), sól(0g)

Techniki sporządzenia:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydżanych** - 180g , 341,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

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

Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

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

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Kapusta pekińska (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 pieczone** - 250g , 195,97kcal

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

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z kasz mann - 420g , 130,54kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (84g, 14,06kcal), Kasza manna (21g, 73,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (5,25g, 1,61kcal), Ko ci, wywar (262,5g, 13,13kcal), mietana, 12% tłuszczu (5,25g, 7,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (63g, 20,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 771,63kcal, białko(44,12g), tłuszcz(25,92g), tłuszcz nasycone(2,61g), w glowodany(96,19g), w tym cukry(12,09g), błonnik(12,43g), sól(1,28g)

Techniki sporz dzania: G, P

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Winogrona (150g, 104,37kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 104,37kcal, białko(0,74g), tłuszcz(0,3g), tłuszcz nasycone(0,11g), w glowodany(25,88g), w tym cukry(22,35g), błonnik(2,21g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2267,03kcal|108%|, białko(75,93g)|96%|, tłuszcz(88,73g)|106%|, tłuszcz nasycone(25,96g)|118%|, w glowodany(301,91g)|105%|, w tym cukry(93,57g)|178%|, błonnik(24,63g)|123%|, sól(3,51g)|88%|

DATA: 2024-02-22 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kiełbaski drobiowe na ciepło - 270g , 607,74kcal, 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**), Pomidor (60g, 10,94kcal),

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 ywca: 754,64kcal, białko(30,54g), tłuszcze(36,3g), tłuszcze nasycone(11,05g), w glowodany(78,39g), w tym cukry(13,69g), błonnik(3,69g), sól(3,54g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. 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: 3. Obiad

Potrawa: **Jajko sadzone** - 130g , 236,16kcal, **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (120g, 146,16kcal, **Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal),

Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Salata z jogurtem** - 100g , 36kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Sałata (50g, 6kcal),

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

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

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

Skład: Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Szpinak (50g, 8,8kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 582,56kcal, białko(26,9g), tłuszcze(23,19g), tłuszcze nasycone(5,23g), w glowodany(70,34g), w tym cukry(9,22g), błonnik(8,21g), sól(0,81g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: liwki (150g, 69,09kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka z kurczakiem, sosem i grzankami** - 325g , 370,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (5g, 36,3kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (20g, 2,4kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1919,56kcal|91%|, białko(91,65g)|116%|, tłuszcze(80,24g)|96%|, tłuszcze nasycone(21,14g)|96%|, w glowodany(214,8g)|74%|, w tym cukry(47,89g)|91%|, błonnik(17,13g)|86%|, sól(5,01g)|125%|

DATA: 2024-02-23 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

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

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

Potrawa: **Kanapki z twaro kiem i warzywami** - 265g , 527,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca 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,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb chrupki (30g, 108,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (30g, 7,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Ser twarogowy chudy (100g, 96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),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 ywczce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 679,72kcal, białko(35,35g), tłuszcze(22,33g), tłuszcze nasycone(6,45g), w glowodany(87,51g), w tym cukry(13,62g), błonnik(3g), sól(1,69g)

Techniki sporz dzenia: G

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

Skład: Gruszka (200g, 88,16kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 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. ObiadPotrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Ryba panierowana** - 215g , 369,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Dorsz, wie y, filety bez skóry (150g, 103,5kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (15g, 135kcal),Potrawa: **Surowka z kiszanej kapusty** - 170g , 81,27kcal

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

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

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

Potrawa: **Zupa ogórkowa z ry em** - 395g , 117,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Koper ogrodowy (10g, 3,07kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ogórek kwaszony (50g, 6kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 754,4kcal, białko(42,55g), tłuszcze(24,33g), tłuszcze nasycone(2,57g), w glowodany(96,9g), w tym cukry(9,78g), błonnik(12,22g), sól(2,54g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. 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: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Zapiekanki z serem i pieczarkami** - 250g , 557,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (80g, 220,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Cebula (10g, 2,9kcal), Ketchup (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**), Pieczarka uprawna, wie a (50g, 11,57kcal), Ser, gouda tłusty (50g, 158kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 557,67kcal, białko(23,32g), tłuszcze(29,07g), tłuszcze nasycone(10,78g), w glowodany(52,49g), w tym cukry(4,12g), błonnik(3,12g), sól(2,5g)

Techniki sporz dzania: G, P, S

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2328,95kcal|111%|, białko(124,64g)|158%|, tłuszcze(81,88g)|97%|, tłuszcze nasycone(23,28g)|106%|, w glowodany(285,34g)|99%|, w tym cukry(68,36g)|130%|, błonnik(21,69g)|108%|, sól(6,86g)|172%|

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