

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 27.02.2024
godz.: 19:09:12

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-03-02 do 2024-03-08
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

| DATA: 2024-03-02 (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 serkiem fromage i warzywami - 200g , 515,38kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Chleb pszenny (50g, 131kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (30g, 3,02kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Serek fromage (40g, 139,2kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), | |
| Potrawa: Mleko - 150g , 76,5kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, Mleko i produkty pochodne), | |
| Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 591,88kcal, białko(17,29g), tłuszcz(33,93g), tłuszcz nasycone(9,79g), w glowodany(55,63g), w tym cukry(10,71g), błonnik(2,51g), sól(1,75g) Techniki sporz dzania: G | |
| Posiłek: 3. Obiad | |
| Potrawa: Grochówka - 420,5g , 359,9kcal, Zbo a zawieraj ce gluten Skład: Boczek w dzony bez ko ci (10g, 26kcal), Cebula (10g, 2,9kcal), Czosnek (0,5g, 0,66kcal), Groch, nasiona suche (50g, 159,5kcal), Kielbasa jałowcowa z kurczaka (30g, 67,83kcal), Ko ci, wywar (230g, 11,5kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (10g, 34,7kcal, Zbo a zawieraj ce gluten), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal), | |
| Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal), | |
| Potrawa: Makaron z białym serem i musem truskawkowym - 290g , 481,55kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Cukier (5g, 19,95kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (20g, 12kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Makaron dwujajeczny (80g, 302,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ser twarogowy chudy (80g, 76,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Truskawki, mro one (100g, 33kcal), | |
| Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 850,85kcal, białko(52,11g), tłuszcz(15,73g), tłuszcz nasycone(5,34g), w glowodany(131,92g), w tym cukry(17,4g), błonnik(13,66g), sól(1,07g) Techniki sporz dzania: G | |
| 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 ywacza: 130,47kcal, białko(3,03g), tłuszcz(1,42g), tłuszcz 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: **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), Keczup (20g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (20g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Parówka drobiowa (80g, 148,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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:

2199kcal, białko(94,72g), tłuszcze(81,09g), tłuszcze nasycone(23,21g), w glowodany(284,1g), w tym cukry(59,63g), błonnik(22,98g), sól(6,91g)

DATA: **2024-03-03 (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** - 250g , 506,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), 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: 506,85kcal, białko(21,49g), tłuszcze(26,36g), tłuszcze nasycone(8,86g), w glowodany(47,52g), w tym cukry(2,87g), błonnik(2,69g), sól(1,97g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Filet panierowany, ziemniaki** - 440g , 605,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Ziemniaki, gotowane w wodze (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: **Surówka colesław** - 180g , 100,36kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 842,81kcal, białko(44,67g), tłuszcze(33,07g), tłuszcze nasycone(2,76g), w glowodany(96,79g), w tym cukry(9,74g), błonnik(11,03g), sól(1,11g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Koktajl bananowy** - 300g , 147,17kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (150g, 91,67kcal), Ma lanka spo ywacza, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 147,17kcal, białko(5,9g), tłuszcze(1,04g), tłuszcze nasycone(0,63g), w glowodany(29,27g), w tym cukry(25,2g), błonnik(1,61g), sól(0,23g)

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:

2061,02kcal, białko(85,17g), tłuszcze(95,42g), tłuszcze nasycone(19,81g), w glowodany(224,02g), w tym cukry(41,5g), błonnik(17,5g), sól(6,11g)

DATA: 2024-03-04 (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 ze szczypiorkiem, pieczywem** - 235g , 505,73kcal, **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 pszenny, z ziarnem pszenicy (30g, 70,8kcal), Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),

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

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: 733,97kcal, białko(31,05g), tłuszcze(33,44g), tłuszcze nasycone(10,72g), w glowodany(80,74g), w tym cukry(18,47g), błonnik(4,1g), sól(1,95g)

Techniki sporz dzania: 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 ywcz: 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: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Krupnik z kasz i ziemniakami** - 440g , 194,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (20g, 67,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), 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**), 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 (100g, 71kcal),

Potrawa: **Leczo warzywne z indykiem** - 335g , 242,3kcal

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Cukinia (80g, 11,83kcal), Indyk, tuszka (100g, 92,88kcal), 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 biały (80g, 276kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 722,45kcal, białko(28,89g), tłuszcze(17,67g), tłuszcze nasycone(3,03g), w glowodany(117,19g), w tym cukry(13,72g), błonnik(10,66g), sól(0,46g)

Techniki sporz dzania: 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 dzania:

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 dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2160,06kcal, białko(76,22g), tłuszcze(86,92g), tłuszcze nasycone(27,2g), w glowodany(279,23g), w tym cukry(62,88g), błonnik(22,13g), sól(4,53g)

DATA: 2024-03-05 (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 poc hodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i pr oduky poc hodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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 a: 90kcal, białko(5,4g), tłuszcze(2,25g), tłuszcze nasycone(1,32g), w g lowodany(12,3g), w tym cukry(8,25g), błonnik(0,45g), sól(0,18g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

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

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (80g, 18,4kcal), Groszek ptysiovym (10g, 47,9kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Mleko i produkty poc hodne,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: **Spagetti z mi sem mielonym i serem ótym** - 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 sem oliny (80g, 303,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty poc hodne,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),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 709,01kcal, białko(41,14g), tłuszcze(22,21g), tłuszcze nasycone(6,95g), w g lowodany(90,58g), w tym cukry(12,33g), błonnik(9,25g), sól(0,84g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Gruszka** - 150g , 66,12kcal

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 66,12kcal, białko(0,69g), tłuszcze(0,23g), tłuszcze nasycone(0,05g), w g lowodany(16,41g), w tym cukry(11,28g), błonnik(2,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

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

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (50g, 128,5kcal), Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), 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,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,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:

2155,59kcal, białko(86,75g), tłuszcze(98,51g), tłuszcze nasycone(33,61g), w glowodany(241,35g), w tym cukry(51,1g), błonnik(21,72g), sól(4,78g)

DATA: 2024-03-06 (roda)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat****Posiłek: 1. niadanie**

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

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

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

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

Potrawa: **Kanapki z twaro kiem, miodem i bananem** - 250g , 582,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (50g, 30,56kcal), Bułki i rogale ma lane (50g, 165,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb chrupki (20g, 72,4kcal, **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**), Miód pszczeli (20g, 63,8kcal), Rodzynki, suszone (10g, 28,6kcal), Ser twarogowy chudy (80g, 76,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 836,83kcal, białko(35,67g), tłuszcze(27,6g), tłuszcze nasycone(9,3g), w glowodany(113,55g), w tym cukry(28,76g), błonnik(4,08g), sól(1,2g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

Skład: Sok brzoskwiowo-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: **Bułka hamburgerowa z mi sem, warzywami, keczupem, majonezem** - 295g , 640,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (80g, 258,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Keczup (20g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Ogórki, konserwowe (30g, 7,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Sałata (5g, 0,6kcal), Ser, gouda tłusty (15g, 47,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Szynkówka wieprzowa (100g, 184,32kcal),

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

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

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 ywczca: 755,34kcal, białko(31,71g), tłuszcze(33,5g), tłuszcze nasycone(8,79g), w glowodany(86,38g), w tym cukry(10,32g), błonnik(4,68g), sól(5,45g)

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 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:

2251,9kcal, białko(79,86g), tłuszcze(94,27g), tłuszcze nasycone(31,83g), w glowodany(281,84g), w tym cukry(73,24g), błonnik(16,85g), sól(7,85g)

DATA: 2024-03-07 (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** - 240g , 477,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb graham (50g, 116,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pol dwica z warzywami (60g, 58,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 628,5kcal, białko(21,56g), tłuszcze(25,57g), tłuszcze nasycone(7,42g), w glowodany(81,13g), w tym cukry(11,54g), błonnik(5,87g), sól(3,14g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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 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: **Gulasz wieprzowy z kasz - 245g , 549,66kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Kasza j czmienna, perłowa (80g, 269,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (120g, 142,85kcal),

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

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

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: 733,58kcal, białko(39,47g), tłuszcze(21,02g), tłuszcze nasycone(4,25g), w glowodany(102,61g), w tym cukry(15,01g), błonnik(12,6g), sól(1,46g)

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami - 230g , 533,53kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (80g, 202,4kcal, **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 (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 (70g, 172,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 533,53kcal, białko(10,92g), tłuszcze(35,19g), tłuszcze nasycone(4,16g), w glowodany(46,27g), w tym cukry(3,18g), błonnik(5,98g), sól(0,91g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2188,08kcal, białko(76,54g), tłuszcze(92,49g), tłuszcze nasycone(22,22g), w glowodany(275,75g), w tym cukry(61,02g), błonnik(27,16g), sól(5,74g)

DATA: 2024-03-08 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 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**), Kielki (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 ywcze, 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 ywcz: 676,69kcal, białko(25,64g), tłuszcz(31,72g), tłuszcz nasycone(11,95g), w glowodany(73,76g), w tym cukry(12,27g), błonnik(3,46g), sól(2,2g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadaniePotrawa: **Banan** - 120g , 73,33kcal

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 73,33kcal, białko(0,76g), tłuszcz(0,23g), tłuszcz nasycone(0,1g), w glowodany(17,77g), w tym cukry(14,52g), błonnik(1,28g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **Barszcz ukrai ski z ziemniakami** - 450g , 108,3kcal, **Seler i produkty pochodne**Skład: Barszcz ukrai ski, mro ony(60g, 19,2kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),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: **Mizeria** - 200g , 60,1kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (80g, 48kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (120g, 12,1kcal),Potrawa: **Ziemniaki gotowane** - 250g , 177,5kcal

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 591,46kcal, białko(27,94g), tłuszcz(22,5g), tłuszcz nasycone(4,87g), w glowodany(73,63g), w tym cukry(14,01g), błonnik(9,29g), sól(0,91g)

Techniki sporz dzenia: G

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. KolacjaPotrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

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 ywacza: 512,79kcal, białko(19,83g), tłuszcze(26,38g), tłuszcze nasycone(5,97g), w glowodany(50,48g), w tym cukry(4,64g), błonnik(2,67g), sól(2,17g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2012,38kcal, białko(76,19g), tłuszcze(84,91g), tłuszcze nasycone(25,59g), w glowodany(243,53g), w tym cukry(67,54g), błonnik(16,7g), sól(5,4g)

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