

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

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 21.02.2024  
godz.: 19:50:11

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-02-24 do 2024-03-01  
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat  
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

| DATA: 2024-02-24 (Sobota)  | DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat |
|--|---|
| <b>Posiłek: 1. niadanie</b>  |   |
| Potrawa: <b>Herbata</b> - 230g , 0kcal<br>Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),  |   |
| Potrawa: <b>Kanapki z serem ótym, szynk i warzywami</b> - 250g , 506,85kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b><br>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), Pomidor (60g, 10,94kcal), Ser, edamski tłusty (30g, 93,9kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Szynka wieprzowa, gotowana (30g, 33,98kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), |   |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Warto od ywcz: 506,85kcal, białko(21,49g), tłuszcz(26,36g), tłuszcz nasycone(8,86g), w glowodany(47,52g), w tym cukry(2,87g), błonnik(2,69g), sól(1,97g)<br>Techniki sporz dzania: G   |   |
| <b>Posiłek: 3. Obiad</b>   |   |
| Potrawa: <b>Kompot</b> - 200g , 94kcal<br>Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (200g, 94kcal),  |   |
| Potrawa: <b>Racuchy z jabłkiem</b> - 390g , 667,51kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b><br>Skład: Cukier (20g, 79,8kcal), Jabłko (150g, 54,75kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> ), M ka pszenna typ 500, z witaminami (80g, 277,6kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> ), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (100g, 51kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne</b> ), Olej rzepakowy (20g, 180kcal),  |   |
| Potrawa: <b>urek z ziemniakami</b> - 330g , 266,73kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b><br>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><br>Warto od ywcz: 1028,24kcal, białko(29,83g), tłuszcz(37g), tłuszcz nasycone(5,79g), w glowodany(150,34g), w tym cukry(53,55g), błonnik(15,56g), sól(1,66g)<br>Techniki sporz dzania: G, S   |   |
| <b>Posiłek: 4. Podwieczorek</b>  |   |
| Potrawa: <b>Krakersy</b> - 40g , 190,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b><br>Skład: Krakersy (40g, 190,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ),   |   |
| <b>Podsumowanie posiłku:</b><br>Warto od ywcz: 190,4kcal, białko(3,52g), tłuszcz(8,4g), tłuszcz nasycone(0,56g), w glowodany(24,8g), w tym cukry(2,28g), błonnik(0,68g), sól(0,92g)<br>Techniki sporz dzania:  |   |
| <b>Posiłek: 5. Kolacja</b>   |   |
| Potrawa: <b>Frankfuterki parzone z chlebem, masłem i dodatkami</b> - 260g , 581,9kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>  |   |

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (50g, 126,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Frankfurterki (60g, 161,4kcal), 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**), Ogórek kwaszony (60g, 7,2kcal),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 581,9kcal, białko(16,45g), tłuszcze(35,51g), tłuszcze nasycone(10,37g), w glowodany(53,29g), w tym cukry(5,99g), błonnik(5,02g), sól(2,83g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2307,4kcal|110%|, białko(71,28g)|91%|, tłuszcze(107,27g)|128%|, tłuszcze nasycone(25,58g)|116%|, w glowodany(275,95g)|96%|, w tym cukry(64,69g)|123%|, błonnik(23,95g)|120%|, sól(7,38g)|185%|

DATA: **2024-02-25 (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 serkiem mietankowym, warzywami** - 290g , 661,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (50g, 127,5kcal, **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**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (20g, 2,4kcal), Serek mietankowy z plastrach (60g, 192,6kcal, **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: 661,03kcal, białko(20,23g), tłuszcze(37,58g), tłuszcze nasycone(16,88g), w glowodany(62,62g), w tym cukry(6,49g), błonnik(3,9g), sól(2,23g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kompot** - 200g , 94kcal

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

Potrawa: **Kotlet schabowy, ziemniaki, fasolka szparagowa** - 590g , 773,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (30g, 107,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Bułki pszenne zwykłe (20g, 55,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Fasolka szparagowa, gotowana w wodzie (120g, 39,6kcal), 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 (20g, 180kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (120g, 154,8kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

Potrawa: **Rosół z lanym ciastem** - 345g , 93,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (5g, 2,45kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 961,37kcal, białko(51,89g), tłuszcze(30,82g), tłuszcze nasycone(4,84g), w glowodany(128,38g), w tym cukry(20,84g), błonnik(18,82g), sól(1,23g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Koktajl egzotyczny** - 300g , 149,71kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ananas (100g, 28,6kcal), Banan (100g, 61,11kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (100g, 60kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 149,71kcal, białko(5,04g), tłuszcz(2,29g), tłuszcz nasycone(1,28g), w glowodany(28,08g), w tym cukry(22,18g), błonnik(1,69g), sól(0,16g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2228,26kcal|106%|, białko(96,17g)|122%|, tłuszcz(92,19g)|110%|, tłuszcz nasycone(28,09g)|128%|, w glowodany(267,55g)|93%|, w tym cukry(53,27g)|101%|, błonnik(27,61g)|138%|, sól(5,78g)|144%|

**DATA: 2024-02-26 (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 szynk i warzywami** - 205g , 452,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Szczypiorek (5g, 1,56kcal), Szynka parzona (60g, 59,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

Potrawa: **Słomka ptysiowa** - 40g , 201,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Słomka ptysiowa (40g, 201,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 201,2kcal, białko(5,2g), tłuszcz(11,2g), tłuszcz nasycone(4,4g), w glowodany(20g), w tym cukry(4,4g), błonnik(1,08g), sól(0,26g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **Kompot** - 200g , 94kcal

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

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

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

Potrawa: **Surówka coleslaw** - 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**),

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

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

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**), 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 ywczca: 814,53kcal, białko(45,1g), tłuszcz(38,72g), tłuszcz nasycone(7,2g), w glowodany(80,11g), w tym cukry(23,32g), błonnik(18,09g), sól(1,09g)

Techniki sporz dzania: G, P

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Banan** - 200g , 122,22kcal

Skład: Banan (200g, 122,22kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 122,22kcal, białko(1,26g), tłuszcz(0,38g), tłuszcz nasycone(0,16g), w glowodany(29,62g), w tym cukry(24,2g), błonnik(2,14g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 230g , 499,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, 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 (30g, 3,02kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Ser, edamski tłusty (40g, 125,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 499,67kcal, białko(17,49g), tłuszcz(29,07g), tłuszcz nasycone(9,9g), w glowodany(44,54g), w tym cukry(3,33g), błonnik(4,54g), sól(1,56g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2321,18kcal|111%|, białko(99,27g)|126%|, tłuszcz(105,82g)|126%|, tłuszcz nasycone(30,54g)|139%|, w glowodany(257,88g)|89%|, w tym cukry(72,27g)|138%|, błonnik(27,72g)|139%|, sól(5,86g)|147%|

DATA: 2024-02-27 (Wtorek)

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 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**),

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

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Banan** - 200g , 122,22kcal

Skład: Banan (200g, 122,22kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 122,22kcal, białko(1,26g), tłuszcz(0,38g), tłuszcz nasycone(0,16g), w glowodany(29,62g), w tym cukry(24,2g), błonnik(2,14g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw** - 120g , 24,03kcal

Skład: Brokuły (40g, 7,56kcal), Kalafior (40g, 6,7kcal), Marchew (40g, 9,77kcal),

Potrawa: **Kompot** - 200g , 94kcal

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

Potrawa: **Pulpety gotowane w sosie koperkowym** - 170g , 235,49kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Kasza manna (10g, 35,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (5g, 36,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (100g, 119,04kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa neapolita ska z makaronem** - 335g , 174,8kcal, **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 (20g, 75,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (20g, 60,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 804,32kcal, białko(41,95g), tłuszcz(19,54g), tłuszcz nasycone(8,06g), w glowodany(122,62g), w tym cukry(20,37g), błonnik(15,12g), sól(1,04g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Ciastka zbo owe** - 40g , 174kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Ciastka zbo owe (40g, 174kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 174kcal, białko(3,12g), tłuszcz(5,6g), tłuszcz nasycone(0,6g), w glowodany(26,4g), w tym cukry(8g), błonnik(2,72g), sól(0,39g)

Techniki sporz dzania: P

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka hawajska** - 310g , 581,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ananas (20g, 5,72kcal), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (20g, 145,2kcal), 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,Seler i produkty pochodne**), Seler korzeniowy (120g, 22,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser, gouda tusty (20g, 63,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Szynka delikatesowa z kurczaka (20g, 23,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 581,82kcal, białko(18,14g), tłuszcze(40,33g), tłuszcze nasycone(8,53g), w glowodany(39,73g), w tym cukry(4,23g), błonnik(5,92g), sól(2,08g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2340kcal|111%|, białko(81,82g)|104%|, tłuszcze(102,99g)|123%|, tłuszcze nasycone(33,02g)|150%|, w glowodany(285,43g)|99%|, w tym cukry(68,98g)|131%|, błonnik(32,58g)|163%|, sól(4,85g)|121%|

DATA: 2024-02-28 (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 ywca, 2% tłuszczu (164,52g, 83,91kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z such w dlin i warzywami** - 210g , 494,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Szynka ywiecka sucha (50g, 98,5kcal),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 750,16kcal, białko(35,37g), tłuszcze(30,28g), tłuszcze nasycone(10,33g), w glowodany(86,19g), w tym cukry(17,91g), błonnik(2,78g), sól(2,87g)

Techniki sporz dzania: 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 dzania:

#### Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem** - 562,5g , 194,18kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (100g, 31,5kcal), Cukier (2g, 7,98kcal), Czosnek (0,5g, 0,66kcal), Jaja kurze całe (30g, 36,54kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (120g, 85,2kcal),

Potrawa: **Kluski leniwe** - 410g , 517,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Masło ekstra (10g, 74,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy chudy (100g, 96kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Skrobia ziemniaczana (50g, 169kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

Potrawa: **Kompot** - 200g , 94kcal

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

Potrawa: **Surówka z marchewki, jabłka, rodzynek** - 145g , 108,97kcal

Skład: Jabłko (30g, 10,95kcal), Marchew (100g, 24,42kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Rodzynki, suszone (10g, 28,6kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 914,45kcal, białko(37,77g), tłuszcze(17,85g), tłuszcze nasycone(7,11g), w glowodany(160,77g), w tym cukry(35,51g), błonnik(20,5g), sól(0,81g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 607,74kcal, białko(23,72g), tłuszcze(33,04g), tłuszcze nasycone(9,23g), w glowodany(55,7g), w tym cukry(6,32g), błonnik(3,19g), sól(3,39g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2487,8kcal|118%|, białko(99,09g)|126%|, tłuszcze(85,08g)|101%|, tłuszcze nasycone(29,04g)|132%|, w glowodany(346,22g)|120%|, w tym cukry(81,6g)|155%|, błonnik(30,82g)|154%|, sól(7,07g)|177%|

DATA: 2024-02-29 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywem** - 235g , 480,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 632,93kcal, białko(26,29g), tłuszcze(30,27g), tłuszcze nasycone(8,65g), w glowodany(66,41g), w tym cukry(9,14g), błonnik(4,92g), sól(1,44g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

**Posiłek: 2. II niadanie**

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

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

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

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

Potrawa: **Kompot** - 200g , 94kcal

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

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami** - 480g , 110,73kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (80g, 13,39kcal), Koper ogrodowy(5g, 1,53kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włó szczyzna 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 ywcz: 836,25kcal, białko(47g), tłuszcze(21,81g), tłuszcze nasycone(4,19g), w glowodany(124,5g), w tym cukry(24,72g), błonnik(23,77g), sól(2,79g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2126,75kcal|101%|, białko(93,99g)|119%|, tłuszcze(74,14g)|88%|, tłuszcze nasycone(18,02g)|82%|, w glowodany(289,45g)|100%|, w tym cukry(78,61g)|150%|, błonnik(37,58g)|188%|, sól(6,55g)|164%|



**Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z mozzarell i warzywami, herbata** - 230g , 510,64kcal, **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**), Mozzarella (60g, 142,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal),

Potrawa: **Zupa mleczna z ry em** - 170g , 145,5kcal, **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**), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 656,14kcal, białko(25,05g), tłuszcz(31,34g), tłuszcz nasycone(13,56g), w glowodany(71,33g), w tym cukry(11,26g), błonnik(5,44g), sól(1,66g)

Techniki sporz dzenia: G

**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), tłuszcz(0,4g), tłuszcz nasycone(0g), w glowodany(20,6g), w tym cukry(18,6g), błonnik(1,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **Kompot** - 200g , 94kcal

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

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: **Surówka z kapusty peki skiej** - 205g , 94,46kcal

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Kapusta peki ska (100g, 12,64kcal), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Ogórek (30g, 3,02kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Papryka czerwona (20g, 5,44kcal), Pomidor (20g, 3,65kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem** - 367g , 138,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Pietruszka, li cie (2g, 0,98kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 873,2kcal, białko(45,79g), tłuszcz(25,45g), tłuszcz nasycone(2,77g), w glowodany(124,52g), w tym cukry(26,09g), błonnik(19,16g), sól(1,18g)

Techniki sporz dzenia: G, S

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

Techniki sporz 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 ywacza: 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:**

2275,54kcal|108%|, białko(89,96g)|114%|, tłuszcze(94,4g)|112%|, tłuszcze nasycone(25,2g)|115%|, w glowodany(279,21g)|97%|, w tym cukry(67,9g)|129%|, błonnik(28,62g)|143%|, sól(5,83g)|146%|

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