

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 05.03.2024
godz.: 19:21:04

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-03-09 do 2024-03-15
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-03-09 (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 - 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), tłuszcz(26,36g), tłuszcz 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: Kluski na parze - 200g , 522kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Kluski na parze (200g, 522kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: Mus truskawkowy - 160g , 73,34kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (80g, 48kcal, Mleko i produkty pochodne), Truskawki (80g, 25,34kcal),	
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: 742,82kcal, białko(26,61g), tłuszcz(9,14g), tłuszcz nasycone(2,27g), w glowodany(137,13g), w tym cukry(27,69g), błonnik(5,65g), sól(2,63g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Jabłko - 100g , 36,5kcal Skład: Jabłko (100g, 36,5kcal),	
Potrawa: Kisiel - 200g , 109,57kcal Skład: Kisiel (173,91g, 109,56kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 146,07kcal, białko(0,29g), tłuszcz(0,29g), tłuszcz nasycone(0,03g), w glowodany(35,79g), w tym cukry(24,65g), błonnik(1,46g), sól(0,05g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 5. Kolacja	

Potrawa: **Frankfurterki parzone z chlebem, masłem i dodatkami** - 260g , 581,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb 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** - 230g , 0kcal

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 581,9kcal, białko(16,48g), tłuszcze(35,51g), tłuszcze nasycone(10,37g), w glowodany(53,29g), w tym cukry(5,99g), błonnik(5,02g), sól(2,84g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1977,64kcal, białko(64,87g), tłuszcze(71,3g), tłuszcze nasycone(21,53g), w glowodany(273,72g), w tym cukry(61,19g), błonnik(14,82g), sól(7,49g)

DATA: 2024-03-10 (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 szynk , serem i warzywami** - 250g , 563,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (50g, 128,5kcal), 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, gouda tłusty (30g, 94,8kcal, **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: 563,03kcal, białko(22,91g), tłuszcze(27,13g), tłuszcze nasycone(8,99g), w glowodany(58,68g), w tym cukry(3,25g), błonnik(3,35g), sól(2,36g)

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 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**),

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 ywacza: 830,86kcal, białko(50,84g), tłuszcze(20,49g), tłuszcze nasycone(4,39g), w glowodany(115,9g), w tym cukry(11,75g), błonnik(10,83g), sól(1,21g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. PodwieczorekPotrawa: **Koktajl bananowy** - 300g , 147,17kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Banan (150g, 91,67kcal), Ma lanka spo ywca, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 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 dzenia:

Posiłek: 5. KolacjaPotrawa: **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**), Paszтет podlaski z kurczaka (80g, 184,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 564,2kcal, białko(13,12g), tłuszcze(34,96g), tłuszcze nasycone(7,56g), w glowodany(50,45g), w tym cukry(3,7g), błonnik(2,17g), sól(2,8g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2105,26kcal, białko(92,77g), tłuszcze(83,62g), tłuszcze nasycone(21,57g), w glowodany(254,3g), w tym cukry(43,9g), błonnik(17,95g), sól(6,6g)

DATA: 2024-03-11 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

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

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

Potrawa: **Kanapki z jajkiem gotowanym i warzywami, herbata** - 255g , 567,24kcal, **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 ps zenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (80g, 97,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko 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**), Pomidor (60g, 10,94kcal), 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 ywca, 2% tłuszczu (164,52g, 83,91kcal, **Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **Zupa mleczna z musli** - 170g , 143,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Musli z owocami suszonymi (20g, 67,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 795,48kcal, białko(29,39g), tłuszcze(39,59g), tłuszcze nasycone(10,77g), w glowodany(83,51g), w tym cukry(19,51g), błonnik(3,22g), sól(2,02g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadaniePotrawa: **Dro d ówka** - 80g , 271,2kcal

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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 dzenia: 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** - 387g , 127,15kcal, **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**), Pieczarka uprawna, wie a (50g, 11,57kcal), Pietruszka, li cie (2g, 0,98kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 669,35kcal, białko(42,34g), tłuszcze(14,03g), tłuszcze nasycone(1,39g), w glowodany(97,73g), w tym cukry(6,62g), błonnik(8,79g), 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 ywca: 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 , 444,5kcal, **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**), Ogórek (30g, 3,02kcal), 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: 444,5kcal, białko(13,93g), tłuszcze(26g), tłuszcze nasycone(7,73g), w glowodany(41,65g), w tym cukry(2,53g), błonnik(5,57g), sól(1,98g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2315,83kcal, białko(93,44g), tłuszcze(85,47g), tłuszcze nasycone(21,58g), w glowodany(305,92g), w tym cukry(69,24g), błonnik(22,33g), sól(5,17g)

DATA: 2024-03-12 (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 serem ótym i warzywami** - 205g , 492,44kcal, **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 (5g, 0,6kcal), Ser, edamski tusty (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 ywcz: 644,74kcal, białko(26,2g), tłuszcze(31,19g), tłuszcze nasycone(11,57g), w glowodany(68,14g), w tym cukry(10,8g), błonnik(6,28g), sól(1,86g)

Techniki sporz dzenia: 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,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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 dzenia:

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** - 20g , 9,4kcal

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

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 cebulowy z gr oszkciem ptysiowym** - 435g , 131,43kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (80g, 23,23kcal), Groszek ptysiowy(10g, 47,9kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), 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 (30g, 21,3kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 699,85kcal, białko(34,63g), tłuszcze(25,75g), tłuszcze nasycone(5,53g), w glowodany(87,94g), w tym cukry(19,45g), błonnik(11,61g), sól(1g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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 dzenia:

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,Gorczyca 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 ytni 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 mi kka, 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), Tu czyk 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:

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

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2045,33kcal, białko(83,59g), tłuszcze(93,87g), tłuszcze nasycone(27,28g), w glowodany(228,92g), w tym cukry(54,38g), błonnik(25,35g), sól(5,44g)

DATA: 2024-03-13 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

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 ywczce, 2% tłuszczu (164,52g, 83,91kcal, **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 ywczce, 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 ywczca: 793,68kcal, białko(20,61g), tłuszcze(29,41g), tłuszcze nasycone(9,61g), w glowodany(113,4g), w tym cukry(35,87g), błonnik(3,3g), sól(1,04g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Mus truskawkowy - 200g , 91,68kcal, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (100g, 60kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Truskawki (100g, 31,68kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 91,68kcal, białko(4,87g), tłuszcze(2,38g), tłuszcze nasycone(1,21g), w glowodany(13,5g), w tym cukry(9,77g), błonnik(1,73g), sól(0,16g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych - 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**), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Płatki kukurydziane (20g, 74,6kcal),

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

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

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

Techniki sporz dzenia: G, P

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Winogrona (150g, 104,37kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 104,37kcal, białko(0,74g), tłuszcze(0,3g), tłuszcze nasycone(0,11g), w glowodany(25,88g), w tym cukry(22,35g), błonnik(2,21g), 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** - 200g , 503,08kcal, **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), Serek kanapkowy do smarowania (60g, 149,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 503,08kcal, białko(9,71g), tłuszcze(32,67g), tłuszcze nasycone(13,63g), w glowodany(45,29g), w tym cukry(4,43g), błonnik(4,98g), sól(1,18g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2264,44kcal, białko(80,05g), tłuszcze(90,68g), tłuszcze nasycone(27,17g), w glowodany(294,25g), w tym cukry(84,51g), błonnik(24,65g), sól(3,66g)

DATA: 2024-03-14 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kiełbaski drobiowe na ciepło** - 255g , 582,99kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Kajzerki (50g, 150kcal), Ketchup (15g, 14,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko 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**), 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 ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 729,89kcal, białko(29,72g), tłuszcze(35,34g), tłuszcze nasycone(11,02g), w glowodany(75,09g), w tym cukry(12,12g), błonnik(3,43g), sól(3,27g)

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 ywacza: 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: **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: **Kalafior z bułk tart** - 135g , 115,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (5g, 17,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Kalafior, gotowany w wodzie (120g, 22,8kcal), Masło ekstra (10g, 74,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

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

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

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

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

Potrawa: **Zupa szpinakowa z ry em** - 390g , 130,1kcal, **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**), Szpinak (50g, 8,8kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **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: 668,66kcal, białko(28,28g), tłuszcze(30,96g), tłuszcze nasycone(10,21g), w glowodany(74,12g), w tym cukry(8,87g), błonnik(10,19g), sól(0,85g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: liwki (150g, 69,09kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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 dzania:

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**), Og órek (30g, 3,02kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (20g, 2,4kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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 dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1980,91kcal, białko(92,2g), tłuszcze(87,05g), tłuszcze nasycone(26,09g), w glowodany(215,28g), w tym cukry(45,97g), błonnik(18,85g), sól(4,77g)

DATA: 2024-03-15 (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: **Serek homogenizowany** - 150g , 249kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (150g, 249kcal, **Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 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 dzenia:

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Paluszki rybne** - 130g , 387,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Paluszki rybne (120g, 297,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),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 koperkowa z ry em** - 345g , 111,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Koper ogrodowy (10g, 3,07kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 766,84kcal, białko(25,1g), tłuszcze(32,24g), tłuszcze nasycone(4,89g), w glowodany(98,13g), w tym cukry(12,72g), błonnik(12,2g), sól(1,01g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Banan** - 120g , 73,33kcal

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Zapiekanki z serem i pieczarkami** - 230g , 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:

2326,57kcal, białko(107,02g), tłuszcze(89,72g), tłuszcze nasycone(25,63g), w glowodany(282,45g), w tym cukry(70,78g), błonnik(19,76g), sól(5,34g)

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