

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 14.03.2024
godz.: 16:46:12

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-03-16 do 2024-03-22
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-03-16 (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 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) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 2. II niadanie	
Potrawa: Herbatniki - 30g , 130,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Herbatniki (30g, 130,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),	
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: 220,8kcal, białko(7,86g), tłuszcz(5,55g), tłuszcz nasycone(1,74g), w glowodany(35,34g), w tym cukry(18,3g), błonnik(0,84g), sól(0,4g) Techniki sporz dzania:	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: Pizza - 286g , 544,87kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Dro d e piekarskie, prasowane (1g, 1,06kcal), Keczup (20g, 19,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Koncentrat pomidorowy, 30% (20g, 19,4kcal), M ka pszenna, typ 550 (80g, 278,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Mozzarella (70g, 166,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Papryka czerwona (15g, 4,08kcal), Pieczarka uprawna, wie a (20g, 4,63kcal), Szynka kanapkowa (50g, 48kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Zupa kalafiorowa z kasz mann - 420g , 124,33kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Kalafior (80g, 13,39kcal), Kasza manna (20g, 70,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), 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: 678,6kcal, białko(38,99g), tłuszcz(17,32g), tłuszcz nasycone(10,55g), w glowodany(95,76g), w tym cukry(12,54g), błonnik(8,5g), sól(2,38g) Techniki sporz dzania: G, P	
Posiłek: 5. Kolacja	

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),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 582,99kcal, białko(22,87g), tłuszcz(32,08g), tłuszcz nasycone(9,2g), w glowodany(52,4g), w tym cukry(4,75g), błonnik(2,93g), sól(3,1g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1989,24kcal, białko(91,2g), tłuszcz(81,31g), tłuszcz nasycone(30,35g), w glowodany(231,03g), w tym cukry(38,46g), błonnik(14,96g), sól(7,85g)

DATA: **2024-03-17 (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 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),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 477,4kcal, białko(15,13g), tłuszcz(22,07g), tłuszcz nasycone(5,53g), w glowodany(57,06g), w tym cukry(2,79g), błonnik(4,55g), sól(2,39g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Koktajl jagodowy** - 230g , 96,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jagody (80g, 40,8kcal), Ma lanka spo ywcz, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 96,3kcal, białko(5,59g), tłuszcz(1,23g), tłuszcz nasycone(0,53g), w glowodany(16,81g), w tym cukry(7,05g), błonnik(2,56g), sól(0,23g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Kotlet schabowy, ziemniaki** - 440g , 642,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), 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 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 ywcz: 880,01kcal, białko(46,35g), tłuszcze(36,55g), tłuszcze nasycone(4,81g), w glowodany(96,79g), w tym cukry(9,74g), błonnik(11,03g), sól(1,17g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami** - 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:

2017,9kcal, białko(80,19g), tłuszcze(94,81g), tłuszcze nasycone(18,42g), w glowodany(221,1g), w tym cukry(23,28g), błonnik(20,32g), sól(6,59g)

DATA: 2024-03-18 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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(30,85g), tłuszcze(33,44g), tłuszcze nasycone(10,72g), w glowodany(80,74g), w tym cukry(18,47g), błonnik(4,1g), sól(1,89g)

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**), Włószczyzna 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: **Marchewka gotowana** - 125g , 73,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew, gotowana w wodzie (120g, 36kcal), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Pałki z kurczaka duszone** - 205g , 363kcal

Skład: Mi so z ud kurczaka, ze skór (200g, 318kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal),

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: 916,55kcal, białko(48,3g), tłuszcze(31,77g), tłuszcze nasycone(9,49g), w glowodany(114,97g), w tym cukry(10,54g), błonnik(11,38g), sól(0,86g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz 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 , 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 dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2349,02kcal, białko(95,24g), tłuszcze(100,91g), tłuszcze nasycone(33,65g), w glowodany(275,96g), w tym cukry(58,84g), błonnik(22,44g), sól(4,88g)

DATA: 2024-03-19 (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 produkty 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: 717,6kcal, białko(21,37g), tłuszcze(39,32g), tłuszcze nasycone(18g), w glowodany(73,28g), w tym cukry(15,17g), błonnik(7,19g), sól(1,79g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Jogurt owocowy** - 150g , 90kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu (150g, 90kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

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

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (80g, 18,4kcal), Groszek ptysowy (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: **Makaron z białym serem i musem truskawkowym** - 290g , 481,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty poc hodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukier (5g, 19,95kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (20g, 12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty poc hodne,Mleko i produkty pochodne**), Makaron dwujajeczny (80g, 302,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty poc hodne,Mleko i produkty pochodne**), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty poc hodne,Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy chudy (80g, 76,8kcal, **Zbo a zawieraj ce glute n,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Truskawki, mro one (100g, 33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 617,55kcal, białko(35,6g), tłuszcze(11,54g), tłuszcze nasycone(4,96g), w glowodany(97,18g), w tym cukry(19,97g), błonnik(8,72g), sól(0,56g)

Techniki sporz dzenia: G

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 jajecz n** - 275g , 572,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty poc hodne,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 ywczza: 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:

2064,13kcal, białko(81,21g), tłuszcze(87,84g), tłuszcze nasycone(31,62g), w glowodany(247,95g), w tym cukry(58,73g), błonnik(21,19g), sól(4,5g)

DATA: 2024-03-20 (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 ywczze, 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 rogame 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 ywczze, 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 ywczza: 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 ywczza: 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: **Barszcz czerwony** - 442,5g , 108,98kcal, **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**),

Potrawa: **Fasolka szparagowa** - 135g , 112,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (10g, 35,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Fasolka szparagowa, gotowana w wodzie (120g, 39,6kcal), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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** - 200g , 94kcal

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

Potrawa: **Uszka z mi sem** - 50g , 121kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Uszka z kapust i grzybami (50g, 121kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 850,44kcal, białko(35,95g), tłuszcze(28,83g), tłuszcze nasycone(7,57g), w glowodany(120,94g), w tym cukry(27,68g), błonnik(18,24g), sól(1,04g)

Techniki sporz dzania: 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 ywcz: 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 dzania:

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 ywcz: 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 dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2344,73kcal, białko(83,98g), tłuszcze(89,57g), tłuszcze nasycone(30,61g), w glowodany(315,85g), w tym cukry(90,37g), błonnik(30,1g), sól(3,43g)

DATA: 2024-03-21 (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 szynk drobiow i warzywami** - 250g , 436,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (50g, 118kcal), 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), Szynka delikatesowa z kurczaka (60g, 70,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 587,92kcal, białko(24,96g), tłuszcze(25,08g), tłuszcze nasycone(6,97g), w glowodany(68,87g), w tym cukry(11,54g), błonnik(6,06g), sól(2,86g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadaniePotrawa: **Mandarynki** - 150g , 50,63kcal

Skład: Mandarynki (150g, 50,63kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 50,63kcal, białko(0,68g), tłuszcze(0,23g), tłuszcze nasycone(0,03g), w glowodany(12,6g), w tym cukry(10,35g), błonnik(2,15g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **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 , 31 1,86kcal, **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: **Ziemniaki gotowane** - 250g , 177,5kcal

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

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

Warto od ywca: 685,49kcal, białko(33,78g), tłuszcze(22,65g), tłuszcze nasycone(4,64g), w glowodany(91,71g), w tym cukry(15,66g), błonnik(10,91g), sól(1,74g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. PodwieczorekPotrawa: **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: 5. KolacjaPotrawa: **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:

2000,01kcal, białko(71,98g), tłuszcze(86,47g), tłuszcze nasycone(18,11g), w glowodany(245,34g), w tym cukry(48,43g), błonnik(26,52g), sól(5,52g)

DATA: 2024-03-22 (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** - 210g , 523,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**Skład: Bułka kajzerka z sezamem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Kiełki (5g, 2,15kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (5g, 0,6kcal), 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 ywacza: 677,29kcal, białko(25,69g), tłuszcze(31,73g), tłuszcze nasycone(11,95g), w glowodany(73,87g), w tym cukry(12,31g), błonnik(3,51g), sól(2,2g)

Techniki sporz dzania: G

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **Faszerowana papryka** - 325g , 368,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Papryka czerwona (120g, 32,64kcal), Pomidor (50g, 9,12kcal), Ser, gouda tłusty (30g, 94,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Soczewica czerwona, nasiona suche (20g, 68,2kcal), Wieprzowina, szynka surowa (100g, 119,04kcal),Potrawa: **kasza kus- kus** - 80g , 300,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**Skład: Kasza kus- kus (80g, 300,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),Potrawa: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Sos czosnkowy** - 65g , 109,21kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Czosnek (5g, 6,61kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal),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 ywacza: 874,16kcal, białko(54,59g), tłuszcze(28,03g), tłuszcze nasycone(8,25g), w glowodany(104,01g), w tym cukry(14,6g), błonnik(14,44g), sól(1,32g)

Techniki sporz dzania: G, P

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), tłuszcze(4,08g), tłuszcze nasycone(2,72g), w glowodany(27,88g), w tym cukry(22,1g), błonnik(0g), sól(0,12g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. 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 ywcz: 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:

2295,68kcal, białko(102,9g), tłuszcze(90,44g), tłuszcze nasycone(28,98g), w glowodany(274,02g), w tym cukry(68,17g), błonnik(21,9g), sól(5,81g)

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