

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

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 17.04.2024  
godz.: 20:52:01

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-04-20 do 2024-04-26  
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat  
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-04-20 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
<b>Posiłek: 1. niadanie</b>	
Potrawa: <b>Herbata</b> - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: <b>Kanapki z serem ółym, szynk i warzywami</b> - 250g , 506,85kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> 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> 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	
<b>Posiłek: 3. Obiad</b>	
Potrawa: <b>Krem brokułowy z groszkiem ptysowym</b> - 435g , 126,6kcal, <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> 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, <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Włoszczyzna krojona w pas ki, mro ona (60g, 19,8kcal, <b>Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Ziemniaki, gotowane w wodzie (30g, 21,3kcal),	
Potrawa: <b>Lemoniada</b> - 225g , 20,91kcal Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),	
Potrawa: <b>Zapiekanki z serem, szynk i pieczarkami</b> - 260g , 591,66kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Bułki pszenne zwykłe (80g, 220,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Cebula (10g, 2,9kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, <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> ), Pieczarka uprawna, wie a (50g, 11,57kcal), Ser, gouda tłusty (50g, 158kcal, <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> Warto od ywcz: 739,17kcal, białko(36,53g), tłuszcz(34,36g), tłuszcz nasycone(12,57g), w glowodany(74,59g), w tym cukry(8,85g), błonnik(7,45g), sól(3,34g) Techniki sporz dzania: G, P, S	
<b>Posiłek: 4. Podwieczorek</b>	
Potrawa: <b>Ciastka zbo owe</b> - 50g , 217,5kcal, <b>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</b> Skład: Ciastka zbo owe (50g, 217,5kcal, <b>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</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywcz: 217,5kcal, białko(3,9g), tłuszcz(7g), tłuszcz nasycone(0,75g), w glowodany(33g), w tym cukry(10g), błonnik(3,4g), sól(0,49g) Techniki sporz dzania: P	
<b>Posiłek: 5. Kolacja</b>	

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

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

Potrawa: **Parówki na ciepło** - 220g , 584,8kcal, **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 baltonowski (30g, 77,1kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, **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**), Musztarda (20g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Parówka drobiowa (80g, 148,8kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 584,8kcal, białko(21,2g), tłuszcze(29,73g), tłuszcze nasycone(7,51g), w glowodany(60,72g), w tym cukry(5,82g), błonnik(1,97g), sól(3,48g)

Techniki sporz dzenia: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2048,32kcal, białko(83,11g), tłuszcze(97,44g), tłuszcze nasycone(29,69g), w glowodany(215,83g), w tym cukry(27,54g), błonnik(15,51g), sól(9,28g)

DATA: 2024-04-21 (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, szynk i warzywami** - 240g , 522,24kcal, **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**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Serek mietankowy z plastrach (40g, 128,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka parzona (30g, 29,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 522,24kcal, białko(16,8g), tłuszcze(30,94g), tłuszcze nasycone(12,58g), w glowodany(46,81g), w tym cukry(4,54g), błonnik(4,74g), sól(2,03g)

Techniki sporz dzenia: G

#### 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: **Marchewka z groszkiem na g sto** - 130g , 111,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew z groszkiem, mro ona (120g, 56,4kcal), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszen na, typ 500 (5g, 17,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 763,51kcal, białko(41,28g), tłuszcze(32,08g), tłuszcze nasycone(6,87g), w glowodany(82,66g), w tym cukry(8,25g), błonnik(10,63g), sól(0,69g)

Techniki sporz dzenia: G, S

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami** - 300g , 545,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (36g, 107,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (60g, 157,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (24g, 173,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (36g, 9,79kcal), Pomidor (72g, 13,13kcal), Szynka delikatowa z kurczaka (72g, 85,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 545,94kcal, białko(22,65g), tłuszcze(25,79g), tłuszcze nasycone(6,12g), w glowodany(57,91g), w tym cukry(4,42g), błonnik(3,71g), sól(2,58g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

1978,86kcal, białko(86,62g), tłuszcze(89,85g), tłuszcze nasycone(26,2g), w glowodany(216,64g), w tym cukry(42,41g), błonnik(20,67g), sól(5,52g)

DATA: **2024-04-22 (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 pol dwic z warzywami** - 205g , 451,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **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**), Pol dwica z warzywami (60g, 58,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),

Potrawa: **Kawa zbo owa z mlekiem** - 170g , 76,9kcal, **Mleko i produkty poc hodne**

Skład: Kawa, napar bez cukru (20g, 0,4kcal), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty poc hodne**),

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: 672,53kcal, białko(25,5g), tłuszcze(27,55g), tłuszcze nasycone(9,08g), w glowodany(83,68g), w tym cukry(18,35g), błonnik(2,97g), sól(2,85g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

Potrawa: **Słomka ptysiowa** - 50g , 251,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Słomka ptysiowa (50g, 251,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 251,5kcal, białko(6,5g), tłuszcze(14g), tłuszcze nasycone(5,5g), w glowodany(25g), w tym cukry(5,5g), błonnik(1,35g), sól(0,33g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **Filet z kurczaka w przyprawie gyros, ziemniaki pieczone** - 390g , 451,65kcal

Skład: Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Ziemniaki, rednio (250g, 154,05kcal),

Potrawa: **Lemoniada** - 225g , 20,91kcal

Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),

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**),

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 ywczca: 747,72kcal, białko(40,47g), tłuszcze(36,68g), tłuszcze nasycone(5,7g), w glowodany(67,67g), w tym cukry(8,69g), błonnik(8,33g), sól(1,19g)

Techniki sporz dzenia: G, P, S

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Arbuz** - 250g , 46,8kcal

Skład: Arbuz (250g, 46,8kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 46,8kcal, białko(0,78g), tłuszcze(0,13g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(10,93g), w tym cukry(9,88g), błonnik(0,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 230g , 491,17kcal, **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), Ser, edamski tłusty (40g, 125,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 491,17kcal, białko(18,29g), tłuszcze(27,72g), tłuszcze nasycone(9,76g), w glowodany(44,84g), w tym cukry(2,83g), błonnik(4,74g), sól(1,59g)

Techniki sporz dzenia: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2209,71kcal, białko(91,52g), tłuszcze(106,06g), tłuszcze nasycone(30,05g), w glowodany(232,12g), w tym cukry(45,24g), błonnik(17,78g), sól(5,96g)

DATA: 2024-04-23 (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** - 250g , 576kcal, **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 chrupki (30g, 108,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko 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, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Rzodkiewka (30g, 3,4kcal), Serek kanapkowy do smarowania (60g, 149,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczę: 728,3kcal, białko(19,37g), tłuszcz(36,48g), tłuszcze nasycone(15,9g), w glowodany(84,48g), w tym cukry(11,76g), błonnik(4,11g), sól(1,74g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

Potrawa: **Ciastka zbo owe - 50g , 217,5kcal, 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 (50g, 217,5kcal, **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 ywczę: 217,5kcal, białko(3,9g), tłuszcz(7g), tłuszcze nasycone(0,75g), w glowodany(33g), w tym cukry(10g), błonnik(3,4g), sól(0,49g)

Techniki sporz dzenia: P

**Posiłek: 3. Obiad**

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

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

Potrawa: **Makaron z pulpecikami w sosie pomidorowym z marchewk , kompot - 280g , 536,96kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (20g, 19,4kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (80g, 303,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Marchew, gotowana w wodzie (50g, 15kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (5g, 17,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Wieprzowina, łopatka (100g, 131,2kcal),

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 ywczę: 632,31kcal, białko(36,53g), tłuszcz(15,64g), tłuszcze nasycone(4,02g), w glowodany(91,45g), w tym cukry(11,9g), błonnik(10,75g), sól(0,55g)

Techniki sporz dzenia: D, G

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzenia:

**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 glute n,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 ywcz: 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:**

2233,25kcal, białko(78,69g), tłuszcze(99,68g), tłuszcze nasycone(29,29g), w glowodany(266,43g), w tym cukry(52,41g), błonnik(25,46g), sól(4,85g)

**DATA: 2024-04-24 (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** - 155g , 99,45kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (5g, 22,95kcal), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z such w dlin i warzywami** - 210g , 465,38kcal, **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**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Szynka ywiecka sucha (50g, 98,5kcal),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 711,73kcal, białko(34,54g), tłuszcze(29,02g), tłuszcze nasycone(9,69g), w glowodany(80,3g), w tym cukry(18,15g), błonnik(5,96g), sól(2,64g)

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 ywcz: 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: **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), Kielbasa 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: **Lemoniada** - 225g , 20,91kcal

Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),

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 ywacza: 763,16kcal, białko(45,32g), tłuszcz(21,25g), tłuszcze nasycone(4,09g), w glowodany(105,45g), w tym cukry(11,81g), błonnik(16,42g), sól(2,78g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kiełbaski drobiowe na ciepło** - 215g , 605,05kcal, **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 (20g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 605,05kcal, białko(23,49g), tłuszcz(33,25g), tłuszcze nasycone(9,21g), w glowodany(54,44g), w tym cukry(5,24g), błonnik(2,58g), sól(3,47g)

Techniki sporz dzenia: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2295,4kcal, białko(105,58g), tłuszcz(87,42g), tłuszcze nasycone(25,36g), w glowodany(283,75g), w tym cukry(57,05g), błonnik(29,32g), sól(8,89g)

DATA: 2024-04-25 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

**Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Jajecznicza ze szczypiorkiem, pieczywem** - 285g , 510,66kcal, **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 (120g, 146,16kcal, **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 (60g, 10,94kcal), 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 ywczne, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 662,76kcal, białko(28,72g), tłuszcz(32,02g), tłuszcze nasycone(9,19g), w glowodany(67,7g), w tym cukry(9,95g), błonnik(5,26g), sól(1,5g)

Techniki sporz dzenia: G, PAR

**Posiłek: 2. II niadanie**

Potrawa: **Sok owocowo-warzywny** - 330g , 135,3kcal  
Skład: Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy (330g, 135,3kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz 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: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Nale niki z d emem i owocami** - 415g , 540,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukier (5g, 19,95kcal), D em truskawkowy, niskosłodzony (60g, 91,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jagody (50g, 25,5kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (80g, 277,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (100g, 51 kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Truskawki (50g, 15,84kcal), Winogrona (50g, 34,79kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 744,42kcal, białko(26,34g), tłuszcze(8,33g), tłuszcze nasycone(2,87g), w glowodany(146,51g), w tym cukry(54,49g), błonnik(11,73g), sól(0,66g)

Techniki sporz dzania: G, S

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

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

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 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: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami** - 250g , 454,95kcal, **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), Szynka delikatesowa z kurczaka (60g, 70,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 454,95kcal, białko(18,91g), tłuszcze(21,49g), tłuszcze nasycone(5,1g), w glowodany(48,26g), w tym cukry(3,69g), błonnik(3,09g), sól(2,16g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2063,55kcal, białko(75,65g), tłuszcze(62,4g), tłuszcze nasycone(17,24g), w glowodany(312,53g), w tym cukry(109,1g), błonnik(25,78g), sól(4,49g)

DATA: 2024-04-26 (Pi tek)

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 mozzarell i warzywami, herbata** - 230g , 519,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (30g, 69,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Kajzerki (50g, 150kcal), 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 ywacza: 664,94kcal, białko(24,73g), tłuszcz(32,38g), tłuszcze nasycone(13,82g), w glowodany(70,9g), w tym cukry(10,45g), błonnik(4,15g), sól(1,64g)

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 ywacza: 92kcal, białko(0,6g), tłuszcz(0,4g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(20,6g), w tym cukry(18,6g), błonnik(1,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

#### Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Lemoniada** - 225g , 20,91kcal

Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),

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, marchewki, jabłka, pora** - 190g , 141,96kcal

Skład: Jabłko (30g, 10,95kcal), Kapusta peki ska (100g, 12,64kcal), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Marchew (20g, 4,88kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Por (10g, 1,68kcal),

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 ywacza: 847,61kcal, białko(43,8g), tłuszcz(29,84g), tłuszcze nasycone(2,98g), w glowodany(106,6g), w tym cukry(14,1g), błonnik(12,11g), sól(1,19g)

Techniki sporz dzenia: G, S

#### Posiłek: 4. Podwieczerek

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), tłuszcz(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: 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 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 dzenia: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2258,75kcal, białko(87,65g), tłuszcze(99,83g), tłuszcze nasycone(25,67g), w glowodany(260,85g), w tym cukry(55,1g), błonnik(20,27g), sól(5,81g)

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