

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 24.04.2024
godz.: 18:36:19

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-04-27 do 2024-05-03
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-04-27 (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 w dlin , serem i warzywami - 250g , 577,79kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (22,73g, 164,34kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (34,09g, 8,18kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pieczywo tostowe, grahamowe (90,91g, 252,73kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Pomidor (34,09g, 6,22kcal), Ser, gouda tłusty (34,09g, 107,72kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Szynka wieprzowa, gotowana (34,09g, 38,62kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywczca: 577,79kcal, białko(23,59g), tłuszcz(31,25g), tłuszcze nasycone(9,87g), w glowodany(52,61g), w tym cukry(2,72g), błonnik(3,46g), sól(3,04g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Hot-dog z parówk i warzywami - 360g , 637,76kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułeczki do hot dogów (110,77g, 382,16kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Cebula (27,69g, 8,04kcal), Keczup (27,69g, 27,41kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Musztarda (27,69g, 45,69kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (83,08g, 19,94kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Parówka drobiowa (83,08g, 154,53kcal),	
Potrawa: Lemoniada - 230g , 21,37kcal Skład: Cytryna (20,44g, 5,07kcal), Miód pszczeli (5,11g, 16,3kcal), Woda (204,44g, 0kcal),	
Potrawa: Zupa grysikowa - 335g , 105,15kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne Skład: Kasza manna (20g, 70,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Pietruszka, li cie (5g, 2,45kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywczca: 764,29kcal, białko(33,14g), tłuszcz(21,84g), tłuszcze nasycone(5,84g), w glowodany(112,02g), w tym cukry(20,57g), błonnik(7g), sól(4,9g) Techniki sporz dzania: G, P	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Arbuz - 250g , 46,8kcal Skład: Arbuz (250g, 46,8kcal),	
Potrawa: Mandarynki - 100g , 33,75kcal Skład: Mandarynki (100g, 33,75kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywczca: 80,55kcal, białko(1,23g), tłuszcz(0,28g), tłuszcze nasycone(0,02g), w glowodany(19,33g), w tym cukry(16,78g), błonnik(1,83g), sól(0g) Techniki sporz dzania:	
Posiłek: 5. Kolacja	

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem fromage i warzywami** - 250g , 647,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (37,5g, 111,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (62,5g, 163,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (25g, 180,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (37,5g, 10,2kcal), Pomidor (37,5g, 6,84kcal), Serek fromage (50g, 174kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 647,29kcal, białko(15,51g), tłuszcze(38,71g), tłuszcze nasycone(10,01g), w glowodany(61,04g), w tym cukry(4,8g), błonnik(3,43g), sól(1,97g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2069,92kcal, białko(73,46g), tłuszcze(92,07g), tłuszcze nasycone(25,74g), w glowodany(245,01g), w tym cukry(44,87g), błonnik(15,72g), sól(9,9g)

DATA: **2024-04-28 (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** - 300g , 585,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (65,22g, 194,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (39,13g, 102,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (26,09g, 188,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (78,26g, 21,29kcal), Pol dwica z warzywami (78,26g, 76,69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Sałata (13,04g, 1,56kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 585,03kcal, białko(17,97g), tłuszcze(28,48g), tłuszcze nasycone(7,16g), w glowodany(66,23g), w tym cukry(5,32g), błonnik(3,7g), sól(2,82g)

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 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: **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 ywca: 864,34kcal, białko(50,68g), tłuszcze(19,32g), tłuszcze nasycone(3,98g), w glowodany(127,24g), w tym cukry(11,77g), błonnik(11,09g), sól(1,16g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami** - 250g , 579,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (86,96g, 220,01kcal, **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 (21,74g, 157,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (32,61g, 8,87kcal), Pasztet sojowy (76,09g, 187,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (32,61g, 5,95kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 579,93kcal, białko(11,85g), tłuszcze(38,25g), tłuszcze nasycone(4,52g), w glowodany(50,29g), w tym cukry(3,46g), błonnik(6,49g), sól(0,99g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2125,6kcal, białko(86,09g), tłuszcze(87,27g), tłuszcze nasycone(16,18g), w glowodany(260,56g), w tym cukry(27,6g), błonnik(23,84g), sól(5,19g)

DATA: **2024-04-29 (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 jajkiem gotowanym i warzywami, herbata** - 255g , 567,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty poc hodne,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 , 76,9kcal, **Mleko i produkty poc hodne**

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

Potrawa: **Zupa mleczna z musli** - 170g , 143,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywce, 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: 788,04kcal, białko(28,9g), tłuszcze(39,3g), tłuszcze nasycone(10,6g), w glowodany(82,8g), w tym cukry(18,8g), błonnik(3,22g), sól(2,01g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Leczo warzywne z dodatkiem kiełbasy, bułka** - 385g , 513,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (50g, 138kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Cebula (20g, 5,81kcal), Cukinia (80g, 11,83kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (100g, 226,1kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (15g, 14,55kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Papryka czerwona (80g, 21,76kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal),

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

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

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 ywcz: 661,58kcal, białko(34,16g), tłuszcze(30,05g), tłuszcze nasycone(6,51g), w glowodany(67,35g), w tym cukry(12,52g), błonnik(7,86g), sól(2,3g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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: 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 ywcz: 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:

2148,12kcal, białko(79,15g), tłuszcze(105,05g), tłuszcze nasycone(30,54g), w glowodany(230,39g), w tym cukry(61,15g), błonnik(18,06g), sól(6,43g)

DATA: 2024-04-30 (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 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 pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 717,6kcal, białko(21,4g), tłuszcze(39,32g), tłuszcze nasycone(18g), w glowodany(73,28g), w tym cukry(15,17g), błonnik(7,19g), sól(1,8g)

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym** - 435g , 124,04kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Dynia (80g, 15,84kcal), 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**), Włó szczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (30g, 21,3kcal),

Potrawa: **Ogórek kiszony/ małosolny** - 100g , 12kcal

Skład: Ogórek kwaszony (100g, 12kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 695,1kcal, białko(39,09g), tłuszcze(21,93g), tłuszcze nasycone(4,97g), w glowodany(90,44g), w tym cukry(7,75g), błonnik(10,73g), sól(2,35g)

Techniki sporz dzenia: D, G

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 dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

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

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (50g, 128,5kcal), Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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:

2141,68kcal, białko(84,73g), tłuszcze(98,23g), tłuszcze nasycone(31,63g), w glowodany(241,21g), w tym cukry(46,52g), błonnik(23,21g), sól(6,29g)

DATA: 2024-05-01 (roda)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat****Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Kakao** - 155g , 99,45kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kakao 16%, proszek (5g, 22,95kcal), Mleko spo ywcaze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **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 rogalc 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 ywcaze, 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 ywca: 827,21kcal, białko(35,14g), tłuszcze(27,2g), tłuszcze nasycone(9,07g), w glowodany(112,6g), w tym cukry(28,05g), błonnik(4,05g), sól(1,19g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami** - 442,5g , 113,49kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (50g, 15,75kcal), Cukier (2g, 7,98kcal), Czosnek (0,5g, 0,66kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),

Potrawa: **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**), Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (120g, 39,6kcal), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Filet z kurczaka panierowany** - 180g , 338,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal),

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

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

Potrawa: **Ziemniaki z koperkiem** - 255g , 179,03kcal

Skład: Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 764,5kcal, białko(45,55g), tłuszcze(18,91g), tłuszcze nasycone(4,17g), w glowodany(108,98g), w tym cukry(12,98g), błonnik(12,78g), sól(0,96g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Galaretka z owocami** - 185g , 88,39kcal

Skład: Banan (80g, 48,89kcal), Galaretka (25g, 12,5kcal), Mandarynki (80g, 27kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od 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 dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 576kcal, białko(11,86g), tłuszcze(32,04g), tłuszcze nasycone(13,87g), w glowodany(63,27g), w tym cukry(4,23g), błonnik(2,73g), sól(1,57g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2256,09kcal, białko(93,78g), tłuszcze(78,42g), tłuszcze nasycone(27,18g), w glowodany(306,11g), w tym cukry(63,16g), błonnik(21,56g), sól(3,72g)

DATA: 2024-05-02 (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 i warzywami** - 220g , 419,9kcal, **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 (30g, 5,47kcal), Szynka parzona (60g, 59,4kcal, **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: 571kcal, białko(23,82g), tłuszcze(23,78g), tłuszcze nasycone(6,88g), w glowodany(68,53g), w tym cukry(10,73g), błonnik(5,71g), sól(3,04g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Pancakes z owocami** - 450g , 579,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (104,35g, 63,77kcal), Cukier (6,52g, 26,01kcal), Jaja kurze całe (26,09g, 31,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (104,35g, 62,61kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Mka pszenna typ 500, z witaminami (104,35g, 362,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Truskawki (104,35g, 33,06kcal),

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal), Kości wywar (250g, 12,5kcal), Pietruszka, liście (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, mroźna (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 726,8kcal, białko(27,48g), tłuszcze(7,57g), tłuszcze nasycone(2,85g), węglowodany(141,73g), w tym cukry(37,61g), błonnik(9,59g), sól(0,56g)

Techniki sporządzenia: G, P

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Nektarynka** - 150g, 68,25kcal

Skład: Nektarynka (150g, 68,25kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 68,25kcal, białko(1,23g), tłuszcze(0,27g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(16,11g), w tym cukry(12,29g), błonnik(1,64g), sól(0g)

Techniki sporządzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Zapiekanki z serem, szynką i pieczarkami** - 260g, 591,66kcal, **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 miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wiejska (50g, 11,57kcal), Ser, gouda twardy (50g, 158kcal, **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:

Wartość odżywcza: 591,66kcal, białko(28,88g), tłuszcze(30,25g), tłuszcze nasycone(11,28g), węglowodany(52,78g), w tym cukry(4,12g), błonnik(3,12g), sól(2,99g)

Techniki sporządzenia: G, P, S

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1957,7kcal, białko(81,41g), tłuszcze(61,87g), tłuszcze nasycone(21,01g), węglowodany(279,15g), w tym cukry(64,75g), błonnik(20,05g), sól(6,59g)

DATA: 2024-05-03 (Piątek)

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 twardym i warzywami** - 210g, 522,04kcal, **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**), Margaryna miękka, 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 (10g, 1,2kcal), Ser, edamski twardy (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: 675,74kcal, białko(25,55g), tłuszcz(31,61g), tłuszcze nasycone(11,95g), w glowodany(73,8g), w tym cukry(12,35g), błonnik(3,57g), sól(2,2g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Łoso pieczony z ry em curry i warzywami** - 360g , 604,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (120g, 44,4kcal), Łoso , wie y (150g, 193,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Ry biały (80g, 276kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa kalarepowa z ziemniakami** - 460g , 126,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalarepa (60g, 13,66kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (5g, 17,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 752,04kcal, białko(35,06g), tłuszcz(25,05g), tłuszcze nasycone(4,1g), w glowodany(101,72g), w tym cukry(8,42g), błonnik(10,74g), sól(0,49g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Deser budyniowy z bit mietan** - 170g , 158,1kcal

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

Podsumowanie posiłku:

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

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), tłuszcz(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:

2150,09kcal, białko(75,77g), tłuszcz(95,7g), tłuszcze nasycone(26,33g), w glowodany(253,85g), w tym cukry(46,57g), błonnik(16,47g), sól(5,61g)