

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 29.03.2024
godz.: 14:33:10

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-03-30 do 2024-04-05
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-03-30 (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 serkiem kanapkowym, warzywami - 210g , 501,77kcal, 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), Pomidor (30g, 5,47kcal), Rzodkiewka (30g, 3,4kcal), Serek kanapkowydo smarowania (60g, 149,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 501,77kcal, białko(9,73g), tłuszcz(32,63g), tłuszcz nasycone(13,63g), w glowodany(45,2g), w tym cukry(4,19g), błonnik(5,22g), sól(1,18g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: Makaron z białym serem - 215g , 505,15kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Cukier (5g, 19,95kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (20g, 12kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Makaron dwujajeczny (80g, 302,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (10g, 74,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ser twarogowy chudy (100g, 96kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: urek z kiełbas , jajkiem i ziemniakami - 360g , 303,27kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Boczek w dzony bez ko ci (20g, 52kcal), Cebula (10g, 2,9kcal), Jaja kurze całe (30g, 36,54kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (30g, 67,83kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Zakwas na ur (80g, 25,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Ziemniaki, gotowane w wodzie (120g, 85,2kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 817,82kcal, białko(47,55g), tłuszcz(25,14g), tłuszcz nasycone(9,58g), w glowodany(102,54g), w tym cukry(15,08g), błonnik(6,77g), sól(1,72g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Babka piaskowa - 50g , 169,5kcal Skład: Babka biszkoptowa (50g, 169,5kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 169,5kcal, białko(4,25g), tłuszcz(2,1g), tłuszcz nasycone(0,64g), w glowodany(33,55g), w tym cukry(18,7g), błonnik(0,4g), sól(0,07g) Techniki sporz dzania:	
Posiłek: 5. Kolacja	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal	

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 230g , 462,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (47,92g, 142,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb graham (47,92g, 111,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (19,17g, 138,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (47,92g, 11,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica z warzywami (57,5g, 56,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Sałata (9,58g, 1,15kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 462,01kcal, białko(14,36g), tłuszcze(21,14g), tłuszcze nasycone(5,28g), w glowodany(55,84g), w tym cukry(3,77g), błonnik(4,13g), sól(2,75g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1951,11kcal|93%|, białko(75,89g)|96%|, tłuszcze(81g)|96%|, tłuszcze nasycone(29,13g)|132%|, w glowodany(237,14g)|82%|, w tym cukry(41,74g)|79%|, błonnik(16,51g)|83%|, sól(5,72g)|143%|

DATA: 2024-03-31 (Niedziela)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **niadanie wielkanocne** - 320g , 532,98kcal, **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**), Buraki, gotowane w wodzie (50g, 18,5kcal), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (50g, 118kcal), Chrzan (20g, 8,91kcal), Jaja kurze całe (60g, 73,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Kiełbaski bawarskie (30g, 73,62kcal), 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**), Rzodkiewka (50g, 5,67kcal), Sałata (10g, 1,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 532,98kcal, białko(20,75g), tłuszcze(29,33g), tłuszcze nasycone(7,93g), w glowodany(50,08g), w tym cukry(5,37g), błonnik(6,67g), sól(1,67g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kluski I skie** - 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: **Pol dwiczka wieprzowa w sosie** - 170g , 339,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Pol dwiczka wieprzowa (150g, 214,5kcal),

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 z czerwonej kapusty** - 200g , 118,02kcal

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Cukier (5g, 19,95kcal), Jabłko (50g, 18,25kcal), Kapusta czerwona (120g, 29,02kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 964,77kcal, białko(56,62g), tłuszcze(23,66g), tłuszcze nasycone(3,63g), w glowodany(133,8g), w tym cukry(19,27g), błonnik(10,85g), sól(0,42g)

Techniki sporz dzania: D, G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Ciastka zbo owe - 30g , 130,5kcal, 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 (30g, 130,5kcal, **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**),

Potrawa: **Ciasto dro d owe - 50g , 145,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ciasto dro d owe (50g, 145,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 276kcal, białko(6,19g), tłuszcze(8,2g), tłuszcze nasycone(2,21g), w glowodany(43,65g), w tym cukry(10,25g), błonnik(2,79g), sól(0,47g)

Techniki sporz dzenia: P

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Frankfuterki na ciepło - 170g , 498,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Frankfuterki (30g, 80,7kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (20g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Salatka jarzynowa - 275g , 258,79kcal, Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (20g, 14,6kcal), Jaja kurze całe (30g, 36,54kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (15g, 108,9kcal), Marchew (40g, 9,77kcal), Ogórek kwaszony (20g, 2,4kcal), Pietruszka, korze (20g, 6,96kcal), Pietruszka, li cie (10g, 4,9kcal), Seler korzeniowy (20g, 3,72kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (100g, 71kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 757,29kcal, białko(20,72g), tłuszcze(41,45g), tłuszcze nasycone(8,87g), w glowodany(80,36g), w tym cukry(10,15g), błonnik(8,21g), sól(2,68g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2531,04kcal|121%|, białko(104,28g)|132%|, tłuszcze(102,64g)|122%|, tłuszcze nasycone(22,64g)|103%|, w glowodany(307,89g)|107%|, w tym cukry(45,04g)|86%|, błonnik(28,52g)|143%|, sól(5,24g)|131%|

DATA: 2024-04-01 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **niadanie wielkanocne - 270g , 610,72kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (50g, 118kcal), Jaja kurze całe (30g, 36,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler 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,Seler i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pasztet wieprzowy, pieczony (30g, 116,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Szynka wieprzowa, gotowana (30g, 33,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 610,72kcal, białko(22,37g), tłuszcze(38,66g), tłuszcze nasycone(9,33g), w glowodany(46,01g), w tym cukry(1,96g), błonnik(4,9g), sól(2,03g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Indyk duszony z ziemniakami i warzywami** - 510g , 480,9kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (60g, 19,8kcal), Filet z indyka (120g, 100,8kcal), Marchew, gotowana w wodzie (60g, 18kcal), Masło ekstra (10g, 74,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), 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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 617,59kcal, białko(13,73g), tłuszcze(20,47g), tłuszcze nasycone(6,63g), w glowodany(76,28g), w tym cukry(10,03g), błonnik(10,35g), sól(0,4g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Ciastka zbo owe** - 30g , 130,5kcal, **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 (30g, 130,5kcal, **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**),

Potrawa: **Ciasto dro d owe** - 50g , 145,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ciasto dro d owe (50g, 145,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 276kcal, białko(6,19g), tłuszcze(8,2g), tłuszcze nasycone(2,21g), w glowodany(43,65g), w tym cukry(10,25g), błonnik(2,79g), sól(0,47g)

Techniki sporz dzania: P

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**),

Potrawa: **Salatka jarzynowa** - 275g , 258,79kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (20g, 14,6kcal), Jaja kurze całe (30g, 36,54kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (15g, 108,9kcal), Marchew (40g, 9,77kcal), Ogórek kwaszony (20g, 2,4kcal), Pietruszka, korze (20g, 6,96kcal), Pietruszka, li cie (10g, 4,9kcal), Seler korzeniowy (20g, 3,72kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (100g, 71kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 863,84kcal, białko(31,23g), tłuszcze(48g), tłuszcze nasycone(10,88g), w glowodany(80,85g), w tym cukry(9,85g), błonnik(7,92g), sól(4,29g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2368,15kcal|113%|, białko(73,52g)|93%|, tłuszcze(115,33g)|137%|, tłuszcze nasycone(29,04g)|132%|, w glowodany(246,79g)|85%|, w tym cukry(32,09g)|61%|, błonnik(25,96g)|130%|, sól(7,19g)|180%|

DATA: 2024-04-02 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem topionym i warzywami** - 210g , 506kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Chleb mieszanym, słonecznikowym (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 (50g, 150,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 658,3kcal, białko(20,65g), tłuszcze(37,62g), tłuszcze nasycone(14,24g), w glowodany(62,82g), w tym cukry(10,36g), błonnik(6,95g), sól(2,13g)

Techniki sporz dzenia: G

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

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

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: **Zupa koperkowa z ry em** - 345g , 111,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Koper ogrodowy (10g, 3,07kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 633,99kcal, białko(31,37g), tłuszcze(29,55g), tłuszcze nasycone(6,41g), w glowodany(64,27g), w tym cukry(13,35g), błonnik(7,67g), sól(2,29g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 4. PodwieczorekPotrawa: **Koktajl egzotyczny** - 300g , 149,71kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Ananas (100g, 28,6kcal), Banan (100g, 61,11kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (100g, 60kcal, **Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. KolacjaPotrawa: **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 ywczca: 564,2kcal, białko(13,12g), tłuszcz(34,96g), tłuszcz 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:

2006,2kcal|96%|, białko(70,18g)|89%|, tłuszcz(104,41g)|124%|, tłuszcz nasycone(29,49g)|134%|, w glowodany(205,61g)|71%|, w tym cukry(49,59g)|94%|, błonnik(18,48g)|92%|, sól(7,39g)|185%|

DATA: 2024-04-03 (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 ywczce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z such w dlin i warzywami** - 190g , 458,42kcal, **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), Sałata (10g, 1,2kcal), Szynka ywiecka sucha (50g, 98,5kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 708,97kcal, białko(33,9g), tłuszcz(29,14g), tłuszcz nasycone(9,73g), w glowodany(80,22g), w tym cukry(18,43g), błonnik(6,38g), sól(3,22g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Chałka dro d owa z masłem** - 90g , 344,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chałki zdobne (80g, 269,6kcal), Masło ekstra (10g, 74,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 344,4kcal, białko(6,95g), tłuszcz(13,85g), tłuszcz nasycone(6,89g), w glowodany(48,71g), w tym cukry(7,9g), błonnik(1,44g), sól(0,56g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Spagetti z mi sem mielonym** - 260g , 526,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (80g, 303,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Wieprzowina, łopatka (100g, 131,2kcal),

Potrawa: **Zupa brokułowa z ziemniakami** - 480g , 112,46kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (80g, 15,13kcal), 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**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziem niaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 647,92kcal, białko(36,55g), tłuszcze(15,7g), tłuszcze nasycone(3,99g), w glowodany(94,78g), w tym cukry(12,54g), błonnik(9,77g), sól(0,49g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: liwki (150g, 69,09kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 69,09kcal, białko(0,84g), tłuszcze(0,42g), tłuszcze nasycone(0,06g), w glowodany(16,5g), w tym cukry(12,41g), błonnik(2,25g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **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), Keczup (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 ywczca: 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 dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2355,18kcal|112%|, białko(99,43g)|126%|, tłuszcze(88,84g)|106%|, tłuszcze nasycone(28,19g)|128%|, w glowodany(300,93g)|104%|, w tym cukry(57,09g)|109%|, błonnik(21,81g)|109%|, sól(7,75g)|194%|

DATA: 2024-04-04 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywem** - 225g , 532,42kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb ps zenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (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 glute,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 679,32kcal, białko(27,87g), tłuszcze(31,24g), tłuszcze nasycone(9,19g), w glowodany(73,87g), w tym cukry(8,08g), błonnik(1,42g), sól(1,81g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

Posiłek: 2. II niadanie

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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. Obiad

Potrawa: **Barszcz ukrai ski z ziemniakami** - 450g , 108,3kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Barszcz ukrai ski, mro ony(60g, 19,2kcal), 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: **Kompot** - 20g , 9,4kcal

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

Potrawa: **Kurczak duszony z ry em curry i warzywami** - 360g , 602,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Mieszanka warzywna z przyprawami, mro ona (120g, 49,2kcal), Mi so z ud kurczaka, bez skóry (150g, 187,5kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Ry biały (80g, 276kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 720,4kcal, białko(41g), tłuszcze(20,36g), tłuszcze nasycone(3,15g), w glowodany(98,22g), w tym cukry(9,66g), błonnik(9,8g), sól(0,7g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Mleczna kanapka** - 28g , 118,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**

Skład: Mleczna kanapka (28g, 118,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 118,16kcal, białko(2,21g), tłuszcze(7,81g), tłuszcze nasycone(4,65g), w glowodany(9,52g), w tym cukry(8,26g), błonnik(0g), sól(0,17g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem fromage i warzywami** - 200g , 517,83kcal, **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 (30g, 5,47kcal), Serek fromage (40g, 139,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 517,83kcal, białko(12,45g), tłuszcze(30,97g), tłuszcze nasycone(8,01g), w glowodany(48,84g), w tym cukry(3,84g), błonnik(2,75g), sól(1,59g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2109,04kcal|100%|, białko(84,29g)|107%|, tłuszcze(90,61g)|108%|, tłuszcze nasycone(25,09g)|114%|, w glowodany(248,22g)|86%|, w tym cukry(44,36g)|84%|, błonnik(15,25g)|76%|, sól(4,27g)|107%|

DATA: 2024-04-05 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Bułka mleczna z miodem i bananem** - 220g , 534,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (100g, 61,11kcal), Bułki i rogalc ma lane (80g, 264,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (20g, 63,8kcal),

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

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

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

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

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 ywczę, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 770,75kcal, białko(21,45g), tłuszcz(27,72g), tłuszcz nasycone(8,93g), w glowodany(110,43g), w tym cukry(34,69g), błonnik(3,03g), sól(1,29g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Sezamki** - 30g , 123kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Sesamki (30g, 123kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 123kcal, białko(3,06g), tłuszcz(7,92g), tłuszcz nasycone(0,88g), w glowodany(10,41g), w tym cukry(9,12g), błonnik(1,05g), sól(0,06g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Krem z kalafiora z groszkiem ptysowym** - 435g , 123,4kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek ptysowy (10g, 47,9kcal), Kalafior, gotowany w wodzie (80g, 15,2kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Mleko i produkty pochodne,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),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 640,7kcal, białko(31,71g), tłuszcz(12,96g), tłuszcz nasycone(7,05g), w glowodany(103,1g), w tym cukry(9,76g), błonnik(7,78g), sól(0,6g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Winogrona (150g, 104,37kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczę: 104,37kcal, białko(0,74g), tłuszcz(0,3g), tłuszcz nasycone(0,11g), w glowodany(25,88g), w tym cukry(22,35g), błonnik(2,21g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z 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 ywczę: 512,79kcal, białko(19,83g), tłuszcz(26,38g), tłuszcz nasycone(5,97g), w glowodany(50,48g), w tym cukry(4,64g), błonnik(2,67g), sól(2,17g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2151,62kcal|102%|, białko(76,78g)|98%|, tłuszcze(75,28g)|90%|, tłuszcze nasycone(22,93g)|104%|, w glowodany(300,29g)|104%|, w tym cukry(80,56g)|153%|, błonnik(16,73g)|84%|, sól(4,12g)|103%|

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