

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 29.04.2024
godz.: 21:18:21

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

DATA: 2024-05-04 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Posiłek: 1. niadanie	
Potrawa: Kanapki z serem ółym, szynk i warzywami - 250g , 506,85kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Chleb pszenny (50g, 131kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Ser, edamski tłusty (30g, 93,9kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Szynka wieprzowa, gotowana (30g, 33,98kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal	
Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Podsumowanie posiłku:	
Warto od ywcz: 506,85kcal, białko(21,49g), tłuszcz(26,36g), tłuszcz nasycone(8,86g), w glowodany(47,52g), w tym cukry(2,87g), błonnik(2,69g), sól(1,97g)	
Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 3. Obiad	
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 pr odukt y 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 pr odukt y 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),	
Potrawa: Ry z pra onym jabłkiem i cynamonem, kompot - 415g , 486,55kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład: Jabłko (200g, 73kcal), Masło ekstra (10g, 74,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (100g, 51kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ry biały (80g, 276kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal	
Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Podsumowanie posiłku:	
Warto od ywcz: 799,22kcal, białko(26,46g), tłuszcz(25,38g), tłuszcz nasycone(10g), w glowodany(120,08g), w tym cukry(26,8g), błonnik(10,48g), sól(1,69g)	
Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Arbuz - 250g , 46,8kcal	
Skład: Arbuz (250g, 46,8kcal),	
Podsumowanie posiłku:	
Warto od ywcz: 46,8kcal, białko(0,78g), tłuszcz(0,13g), tłuszcz nasycone(0g), w glowodany(10,93g), w tym cukry(9,88g), błonnik(0,4g), sól(0g)	
Techniki sporz dzania:	
Posiłek: 5. Kolacja	
Potrawa: Frankfuterki na ciepło - 220g , 638,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **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**), Frankfurterki (60g, 161,4kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (20g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 638,8kcal, białko(18,64g), tłuszcze(34,78g), tłuszcze nasycone(10,43g), w glowodany(66,17g), w tym cukry(5,92g), błonnik(3,23g), sól(2,06g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1991,68kcal, białko(67,36g), tłuszcze(86,64g), tłuszcze nasycone(29,29g), w glowodany(244,69g), w tym cukry(45,47g), błonnik(16,8g), sól(5,72g)

DATA: 2024-05-05 (Niedziela)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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: **Rosół z lanym ciastem** - 345g , 93,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (5g, 2,45kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **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: **Sałata z jogurtem** - 100g , 36kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Sałata (50g, 6kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 793,68kcal, białko(47,47g), tłuszcze(30,6g), tłuszcze nasycone(5,21g), w glowodany(86,06g), w tym cukry(7,73g), błonnik(8,26g), sól(0,97g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Ciasto dro d owe** - 80g , 232,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ciasto drożdżowe (80g, 232,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Jajka i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 232,8kcal, białko(6,16g), tłuszcze(6,4g), tłuszcze nasycone(2,82g), węglowodany(38,16g), w tym cukry(6,8g), błonnik(1,2g), sól(0,28g)

Techniki sporządzenia: P

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Kanapki z polędwicą z warzywami** - 230g, 448,52kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (60g, 16,32kcal), Polędwica z warzywami (60g, 58,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Sałata (10g, 1,2kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 448,52kcal, białko(13,83g), tłuszcze(21,83g), tłuszcze nasycone(5,49g), węglowodany(50,77g), w tym cukry(4,08g), błonnik(2,84g), sól(2,18g)

Techniki sporządzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1997,24kcal, białko(84,26g), tłuszcze(89,77g), tłuszcze nasycone(26,09g), węglowodany(221,81g), w tym cukry(23,15g), błonnik(17,03g), sól(5,45g)

DATA: 2024-05-06 (Poniedziałek)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat****Posiłek: 1. śniadanie**

Potrawa: **Zupa mleczna z musli** - 170g, 143,9kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Musli z owocami suszonymi (20g, 67,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kawa zbożowa z mlekiem** - 170g, 76,9kcal, **Mleko i produkty pochodne**

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

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

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

Potrawa: **Rogal z kremem czekoladowym i bananem** - 185g, 565,02kcal, **Zboża zawierające gluten, Orzechy ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**

Skład: Banan (60g, 36,67kcal), Krem czekoladowy (25g, 134,75kcal, **Zboża zawierające gluten, Orzechy ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (10g, 72,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Orzechy ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**), Rogal mały (90g, 321,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Orzechy ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 785,82kcal, białko(20,82g), tłuszcze(30,89g), tłuszcze nasycone(10,91g), węglowodany(108,3g), w tym cukry(47,56g), błonnik(3,86g), sól(1,5g)

Techniki sporządzenia: G

Posiłek: 2. II śniadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporządzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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**),

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

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

Potrawa: **Ziemniaki pieczone** - 250g , 195,97kcal

Skład: Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Ziemniaki, rednio (245g, 150,97kcal),

Potrawa: **Surówka z białej kapusty** - 170g , 89,37kcal

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Kapusta biała (100g, 27,72kcal), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Marchew (50g, 12,21kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 743,69kcal, białko(46,22g), tłuszcze(37,03g), tłuszcze nasycone(7,3g), w glowodany(62,35g), w tym cukry(13,43g), błonnik(12,46g), sól(0,87g)

Techniki sporz dzania: D, G, P

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: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 240g , 505,37kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser, edamski tłusty (40g, 125,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 505,37kcal, białko(18,59g), tłuszcze(27,53g), tłuszcze nasycone(9,76g), w glowodany(47,46g), w tym cukry(2,95g), błonnik(2,79g), sól(1,64g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2190,99kcal, białko(91,73g), tłuszcze(97,93g), tłuszcze nasycone(29,33g), w glowodany(246,82g), w tym cukry(83,47g), błonnik(21,96g), sól(4,19g)

DATA: 2024-05-07 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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),

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

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Zupa neapolita ska z makaronem** - 355g , 185,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (264,93g, 13,25kcal), Makaron dwujajeczny (21,19g, 80,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (21,19g, 63,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5,3g, 7,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (63,58g, 20,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kotlet mielony drobiowy** - 165g , 280,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (10g, 35,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Bułki pszenne zwykłe (10g, 27,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Cebula (10g, 2,9kcal), Filet z kurczaka (100g, 98kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal),

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

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

Potrawa: **Buraczki z jabłkiem i cebulk** - 162g , 69,65kcal

Skład: Burak (120g, 37,8kcal), Cebula (10g, 2,9kcal), Jabłko (30g, 10,95kcal), Olej rzepakowy (2g, 18kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 733,5kcal, białko(42,13g), tłuszcze(22,99g), tłuszcze nasycone(5,4g), w glowodany(94,25g), w tym cukry(15,17g), błonnik(10,19g), sól(1,3g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Salatka z makaronem ry owym** - 240g , 551,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (20g, 145,2kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (30g, 113,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (10g, 72,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Ser, edamski tusty (15g, 46,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wiejska (50g, 60,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 551,75kcal, białko(22g), tłuszcze(31,02g), tłuszcze nasycone(6,26g), w glowodany(47,95g), w tym cukry(3,03g), błonnik(3,25g), sól(2,01g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2209,88kcal, białko(87,31g), tłuszcze(98,63g), tłuszcze nasycone(28,54g), w glowodany(254,86g), w tym cukry(53,6g), błonnik(19,88g), sól(5,11g)

DATA: 2024-05-08 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

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

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

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

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

Potrawa: **Kanapki z such w dlin i warzywami** - 220g , 466,58kcal, **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), Sałata (10g, 1,2kcal), Szynka ywiecka sucha (50g, 98,5kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 717,13kcal, białko(34,23g), tłuszcze(29,27g), tłuszcze nasycone(9,76g), w glowodany(81,9g), w tym cukry(19,6g), błonnik(6,89g), sól(3,23g)

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 ywacza: 142,45kcal, białko(1,65g), tłuszcze(3,33g), tłuszcze nasycone(2,31g), w glowodany(25,9g), w tym cukry(7,7g), błonnik(1,44g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Krupnik z kasz i ziemniakami** - 440g , 194,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (20g, 67,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (5g, 17,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), 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 (100g, 71kcal),

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: **Surówka z marchewki, jabłka** - 135g , 80,37kcal

Skład: Jabłko (30g, 10,95kcal), Marchew (100g, 24,42kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 801,82kcal, białko(33,08g), tłuszcze(15,73g), tłuszcze nasycone(6,65g), w glowodany(138,06g), w tym cukry(16,28g), błonnik(12,41g), sól(0,6g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Winogrona (150g, 104,37kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **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**), Paró wka drobiowa (80g, 148,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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:

2350,57kcal, białko(90,89g), tłuszcze(78,35g), tłuszcze nasycone(26,34g), w glowodany(332,46g), w tym cukry(71,75g), błonnik(24,91g), sól(7,3g)

DATA: 2024-05-09 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi** - 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 czekoladowe (20g, 77,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 664,36kcal, białko(27,8g), tłuszcze(32,44g), tłuszcze nasycone(9,08g), w glowodany(67,08g), w tym cukry(14,87g), błonnik(6,24g), sól(1,54g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z kasz mann - 420g , 124,33kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (80g, 13,39kcal), Kasza manna (20g, 70,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Spagetti z mi sem mielonym i serem ótym - 275g , 573,01kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko 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,Mleko i produkty pochodne**), Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Ser, edamski tłusty (15g, 46,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, łopatka (100g, 131,2kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 718,24kcal, białko(40,51g), tłuszcze(19,27g), tłuszcze nasycone(6,1g), w glowodany(99,7g), w tym cukry(11,02g), błonnik(8,6g), sól(0,73g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Sok owocowo- warzywny** - 330g , 135,3kcal

Skład: Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy (330g, 135,3kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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:

2045,86kcal, białko(88,79g), tłuszcze(74,11g), tłuszcze nasycone(20,37g), w glowodany(266,35g), w tym cukry(73,44g), błonnik(24,16g), sól(4,59g)

DATA: 2024-05-10 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **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**),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),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 664,94kcal, białko(24,73g), tłuszcze(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 niadaniePotrawa: **Tubka owocowa 100%owoców - 200g , 92kcal**

Skład: Tubka owocowa, bez dodatku cukru (200g, 92kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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 dzenia:

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **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**),Potrawa: **Paluszki rybne - 110g , 338kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Paluszki rybne (100g, 248kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **Ziemniaki gotowane - 250g , 177,5kcal**

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

Potrawa: **Surówka z kapusty peki skiej - 205g , 94,46kcal**

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Kapusta peki ska (100g, 12,64kcal), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Ogórek (30g, 3,02kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Papryka czerwona (20g, 5,44kcal), Pomidor (20g, 3,65kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 757,44kcal, białko(25,02g), tłuszcze(30,27g), tłuszcze nasycone(4,45g), w glowodany(100,72g), w tym cukry(16,47g), błonnik(12,27g), sól(0,52g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Serek homogenizowany** - 150g , 249kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (150g, 249kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 249kcal, białko(22,5g), tłuszcze(5,85g), tłuszcze nasycone(3,42g), w glowodany(26,55g), w tym cukry(25,8g), błonnik(0,15g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2327,58kcal, białko(85,97g), tłuszcze(103,86g), tłuszcze nasycone(29,24g), w glowodany(269,22g), w tym cukry(75,02g), błonnik(20,14g), sól(5,1g)

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