

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 21.05.2024
godz.: 08:36:03

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-06-01 do 2024-06-07
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

| DATA: 2024-06-01 (Sobota) | DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat |
|--|---|
| Posiłek: 1. niadanie | |
| Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal), | |
| Potrawa: Kanapki z serem 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), | |
| 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: Bułka - 50g , 150kcal Skład: Kajzerki (50g, 150kcal), | |
| Potrawa: Chleb - 30g , 78,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten Skład: Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten), | |
| Potrawa: Kiełbasa z grilla - 120g , 198,53kcal Skład: Kiełbasa l ska (120g, 198,53kcal), | |
| Potrawa: Lemoniada - 225g , 20,91kcal Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 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), | |
| Potrawa: Skrzydółka z grilla - 60g , 60,59kcal Skład: Skrzydło kurczaka (60g, 60,59kcal), | |
| Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 767,41kcal, białko(44,82g), tłuszcz(32,7g), tłuszcz nasycone(8,16g), w glowodany(77,15g), w tym cukry(5,84g), błonnik(7,35g), sól(3,77g) Techniki sporz dzania: G, P | |
| Posiłek: 4. Podwieczorek | |
| Potrawa: Arbuz - 120g , 22,46kcal Skład: Arbuz (120g, 22,46kcal), | |
| Potrawa: Lody ro ki - 66g , 186,78kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy Skład: Lody ro ki (66g, 186,78kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy), | |

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 209,24kcal, białko(2,35g), tłuszcze(10,16g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(26,76g), w tym cukry(4,74g), błonnik(1,38g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami** - 250g , 587,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (31,25g, 93,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (52,08g, 136,45kcal, **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 (20,83g, 150,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (62,5g, 15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet podlaski z kurczaka (83,33g, 192,49kcal, **Zbo a zawieraj ce glute,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 587,71kcal, białko(13,66g), tłuszcze(36,42g), tłuszcze nasycone(7,87g), w glowodany(52,55g), w tym cukry(3,85g), błonnik(2,26g), sól(2,92g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2071,22kcal, białko(82,32g), tłuszcze(105,63g), tłuszcze nasycone(24,89g), w glowodany(203,98g), w tym cukry(17,31g), błonnik(13,68g), sól(8,66g)

DATA: 2024-06-02 (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** - 250g , 473,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (53,19g, 158,51kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (31,91g, 83,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (21,28g, 153,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pol dwica z warzywami (63,83g, 62,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (63,83g, 11,64kcal), Sałata (10,64g, 1,28kcal), Szczypiorek (5,32g, 1,66kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 473,09kcal, białko(14,73g), tłuszcze(23,11g), tłuszcze nasycone(5,82g), w glowodany(53,15g), w tym cukry(3,64g), błonnik(2,78g), sól(2,32g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Bitka ze schabu w sosie** - 150g , 314,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (20g, 69,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (120g, 154,8kcal),

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: **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 po ydowsku z białej kapusty** - 175g , 87,38kcal

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Kapusta biała (100g, 27,72kcal), Ogórek kwaszony (30g, 3,6kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 909,13kcal, białko(46,23g), tłuszcze(23,53g), tłuszcze nasycone(3,92g), w glowodany(133,38g), w tym cukry(11,28g), błonnik(10,62g), sól(1,15g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Koktajl truskawkowy** - 250g , 88,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ma lanka spo ywca, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Truskawki, mro one (100g, 33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 88,5kcal, białko(5,65g), tłuszcze(1,15g), tłuszcze nasycone(0,53g), w glowodany(14,65g), w tym cukry(12,85g), błonnik(1,8g), sól(0,23g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem topionym i warzywami** - 250g , 602,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (95,24g, 240,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (23,81g, 172,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (35,71g, 3,6kcal), Pomidor (35,71g, 6,51kcal), Ser topiony, edamski (59,52g, 179,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 602,38kcal, białko(15,6g), tłuszcze(39,5g), tłuszcze nasycone(14,53g), w glowodany(49,53g), w tym cukry(3,37g), błonnik(6,63g), sól(2,33g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2073,1kcal, białko(82,21g), tłuszcze(87,28g), tłuszcze nasycone(24,79g), w glowodany(250,72g), w tym cukry(31,14g), błonnik(21,84g), sól(6,02g)

DATA: 2024-06-03 (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 ja jkiem 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 pochodne**

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

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

Skład: Mleko spo ywca, 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 dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Tubka owocowa 100% owoców** - 200g , 92kcal

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Pierogi ruskie ze skwarkami i cebulk** - 290g , 550,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Boczek w dzony bez ko ci (20g, 52kcal), Cebula (20g, 5,81kcal), Pierogi ruskie (250g, 492,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami** - 400g , 85,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (80g, 29,6kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (5g, 17,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 645,66kcal, białko(25,94g), tłuszcze(13,9g), tłuszcze nasycone(2,73g), w glowodany(103,27g), w tym cukry(9,59g), błonnik(8,91g), sól(2,57g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk krakowsk / ywieck such** - 210g , 464,13kcal, **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**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Szynka ywiecka sucha (50g, 98,5kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 464,13kcal, białko(21,47g), tłuszcze(22,66g), tłuszcze nasycone(5,67g), w glowodany(45,68g), w tym cukry(3,18g), błonnik(5,2g), sól(2,21g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2151,83kcal, białko(78,47g), tłuszcze(85,56g), tłuszcze nasycone(24,69g), w glowodany(270,34g), w tym cukry(58,87g), błonnik(18,72g), sól(6,92g)

DATA: 2024-06-04 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem mietankowym, warzywami** - 250g , 633,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki graham ki (56,82g, 150,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (34,09g, 86,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (22,73g, 164,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (34,09g, 3,44kcal), Papryka czerwona (34,09g, 9,27kcal), Serek mietankowy z plastrami (68,18g, 218,86kcal, **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 ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 785,69kcal, białko(22,82g), tłuszcz(43,97g), tłuszcz nasycone(20,14g), w glowodany(78,4g), w tym cukry(14,74g), błonnik(7,32g), sól(1,99g)

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), tłuszcz(2,25g), tłuszcz 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 zmienna, 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 paprykowy z groszkiem ptysowym** - 435g , 129,96kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek ptysowy (10g, 47,9kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Papryka czerwona (80g, 21,76kcal), 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**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (30g, 21,3kcal),

Potrawa: **Surówka z ogórka kiszzonego i jabłka** - 155g , 78,66kcal

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Jabłko (50g, 18,25kcal), Ogórek kwaszony (80g, 9,6kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 767,67kcal, białko(39,55g), tłuszcz(27,32g), tłuszcz nasycone(5,37g), w glowodany(96,48g), w tym cukry(13,3g), błonnik(11,68g), sól(2g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Dro d ówka** - 80g , 271,2kcal

Skład: Bułeczki dro d owe, z nadzieniem serowym (80g, 271,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 271,2kcal, białko(6,8g), tłuszcz(5,52g), tłuszcz nasycone(1,65g), w glowodany(49,36g), w tym cukry(10,88g), błonnik(1,44g), sól(0,57g)

Techniki sporz dzenia: P

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z past jajeczna - 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 ywcz: 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 dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2487,42kcal, białko(92,71g), tłuszcze(113,57g), tłuszcze nasycone(35,78g), w glowodany(285,33g), w tym cukry(51,24g), błonnik(23,32g), sól(6,71g)

DATA: 2024-06-05 (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 ywcz, 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 rogale 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 ywcz, 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 ywcz: 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 dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami - 532,5g , 150,58kcal, Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (67,83g, 21,37kcal), Cukier (2,71g, 10,81kcal), Czosnek (0,68g, 0,9kcal), Ko ci, wywar (271,34g, 13,57kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (81,4g, 26,86kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (108,54g, 77,06kcal),

Potrawa: **Jajko sadzone, ziemniaki, fasolka szparagowa - 474g , 475,92kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy(2g, 0,61kcal), Marchew z groszkiem , mro ona (100g, 47kcal), Masło ekstra (2g, 14,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (5g, 17,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 635,9kcal, białko(26,21g), tłuszcze(21,78g), tłuszcze nasycone(4,92g), w glowodany(90,33g), w tym cukry(18,08g), błonnik(13,95g), sól(0,89g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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: 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 ywacza: 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 dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2269,95kcal, białko(76,09g), tłuszcze(84,61g), tłuszcze nasycone(30,24g), w glowodany(313,36g), w tym cukry(75,96g), błonnik(24,16g), sól(3,65g)

DATA: 2024-06-06 (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** - 250g , 477,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (34,09g, 101,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (56,82g, 134,1kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (22,73g, 164,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (34,09g, 3,44kcal), Pomidor (34,09g, 6,22kcal), Szynka parzona (68,18g, 67,5kcal, **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 ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witam inami i elazem (20g, 74,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 628,25kcal, białko(26,16g), tłuszcze(26,54g), tłuszcze nasycone(7,55g), w glowodany(74,59g), w tym cukry(11g), błonnik(6,31g), sól(3,34g)

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

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: **Mizeria** - 205g , 61,63kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (80g, 48kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Ogórek (120g, 12,1kcal),

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

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

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Pietruszka, li cie (2g, 0,98kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 666,81kcal, białko(41,79g), tłuszcze(16,77g), tłuszcze nasycone(2,77g), w glowodany(91,6g), w tym cukry(15,62g), błonnik(9,44g), sól(0,89g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Truskawki** - 200g , 63,36kcal

Skład: Truskawki (200g, 63,36kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 63,36kcal, białko(1,34g), tłuszcze(0,76g), tłuszcze nasycone(0,04g), w glowodany(14,6g), w tym cukry(11,14g), błonnik(3,46g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Herbata** - 250g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (250g, 0kcal),

Potrawa: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami** - 230g , 533,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (80g, 202,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Paszтет sojowy (70g, 172,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczaz: 533,53kcal, białko(10,94g), tłuszcze(35,19g), tłuszcze nasycone(4,16g), w glowodany(46,27g), w tym cukry(3,18g), błonnik(5,98g), sól(0,92g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2053,96kcal, białko(81,79g), tłuszcze(88,56g), tłuszcze nasycone(20,22g), w glowodany(245,06g), w tym cukry(49,65g), błonnik(25,19g), sól(5,3g)

DATA: 2024-06-07 (Pi tek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 225g , 473,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (28,13g, 83,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (46,88g, 122,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,75g, 135,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (28,13g, 2,84kcal), Pomidor (56,25g, 10,26kcal), Sałata (9,38g, 1,13kcal), Ser, edamski tłusty (37,5g, 117,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami cynamonowymi** - 170g , 153,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywczze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Płatki cynamonowe (20g, 77,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczaz: 627,48kcal, białko(24,35g), tłuszcze(30,11g), tłuszcze nasycone(11,24g), w glowodany(65,3g), w tym cukry(12,76g), błonnik(4,58g), sól(1,84g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczaz: 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 dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Faszerow ana cukinia** - 355g , 333,95kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukinia (150g, 22,19kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Papryka czerwona (60g, 16,32kcal), Ser, gouda tłusty (20g, 63,2kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Soczewica czerwona, nasiona suche (20g, 68,2kcal), Wieprzowina, szynka surowa (100g, 119,04kcal),

Potrawa: **kasza kus- kus** - 80g , 300,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Kasza kus- kus (80g, 300,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

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

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

Potrawa: **Sos czosnkowy** - 65g , 109,21kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Czosnek (5g, 6,61kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal),

Potrawa: **Zupa 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: 880,17kcal, białko(52,44g), tłuszcze(25,48g), tłuszcze nasycone(6,77g), w glowodany(112,65g), w tym cukry(14,34g), błonnik(13,3g), sól(1,08g)

Techniki sporz dzenia: D, G, P

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), tłuszcze(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 ryb w pomidorach** - 245g , 512,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty poc hodne,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 pr odukty 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 ywacza: 512,79kcal, białko(19,83g), tłuszcze(26,38g), tłuszcze nasycone(5,97g), w glowodany(50,48g), w tym cukry(4,64g), błonnik(2,67g), sól(2,17g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2251,88kcal, białko(99,41g), tłuszcze(86,28g), tłuszcze nasycone(26,79g), w glowodany(274,09g), w tym cukry(68,36g), błonnik(21,83g), sól(5,21g)

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