

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 09.05.2024
godz.: 14:04:14

Parametry zestawienia: Za okres: od 11.05.2024 do 17.05.2024
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 11.05.2024 (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 ótym, szynk i warzywami - 300g , 608,22kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład: Bułki wrocławskie (36g, 107,28kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Chleb pszenny (60g, 157,2kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (24g, 173,52kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (36g, 3,63kcal), Pomidor (72g, 13,13kcal), Ser, edam ski tłusty (36g, 112,68kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Szynka wieprzowa, gotowana (36g, 40,78kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku:	
Warto od ywcz: 608,22kcal, białko(25,74g), tłuszcz(31,63g), tłuszcz nasycone(10,63g), w glowodany(57,02g), w tym cukry(3,44g), błonnik(3,23g), sól(2,35g)	
Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal	
Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: Pizza - 330g , 628,7kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne	
Skład: Cebula (11,54g, 3,35kcal), Dro d e piekarskie, prasowane (1,15g, 1,22kcal), Keczup (23,08g, 22,85kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Koncentrat pomidorowy, 30% (23,08g, 22,39kcal), M ka pszenna, typ 550 (92,31g, 321,24kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Mozzarella (80,77g, 192,23kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Papryka czerwona (17,31g, 4,71kcal), Pieczarka uprawna, wie a (23,08g, 5,34kcal), Szynka kanapkowa (57,69g, 55,38kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku:	
Warto od ywcz: 638,1kcal, białko(36,66g), tłuszcz(18,64g), tłuszcz nasycone(11,66g), w glowodany(83,54g), w tym cukry(9,89g), błonnik(5,14g), sól(2,39g)	
Techniki sporz dzania: G, P	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Arbuz - 300g , 56,16kcal	
Skład: Arbuz (300g, 56,16kcal),	
Podsumowanie posiłku:	
Warto od ywcz: 56,16kcal, białko(0,93g), tłuszcz(0,15g), tłuszcz nasycone(0g), w glowodany(13,11g), w tym cukry(11,85g), błonnik(0,48g), sól(0g)	
Techniki sporz dzania:	
Posiłek: 5. Kolacja	
Potrawa: Frankfuterki na ciepło - 300g , 871,09kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	
Skład: Bułki wrocławskie (68,18g, 203,18kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Chleb pszenny (68,18g, 178,63kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Frankfuterki (81,82g, 220,1kcal), Keczup (27,27g, 27kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (27,27g, 197,16kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Musztarda (27,27g, 45kcal, 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: 871,09kcal, białko(25,33g), tłuszcze(47,43g), tłuszcze nasycone(14,22g), w glowodany(90,23g), w tym cukry(8,07g), błonnik(4,4g), sól(2,79g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2173,57kcal, białko(88,66g), tłuszcze(97,85g), tłuszcze nasycone(36,51g), w glowodany(243,91g), w tym cukry(33,26g), błonnik(13,25g), sól(7,53g)

DATA: **12.05.2024 (Niedziela)**

DIETA: **Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat**

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 300g , 585,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych** - 180g , 341,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Płatki kukurydziane (20g, 74,6kcal),

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 colesław** - 180g , 100,36kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Kapusta peki ska (120g, 15,17kcal), Majonez domowy zolejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Marchew (20g, 4,88kcal), Ogórki, konserwowe (20g, 4,8kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 755,81kcal, białko(44,03g), tłuszcze(23,19g), tłuszcze nasycone(2,15g), w glowodany(97,99g), w tym cukry(11,1g), błonnik(11,13g), sól(1,44g)

Techniki sporz dzania: G, P

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Babka piaskowa** - 50g , 169,5kcal

Skład: Babka biszkoptowa (50g, 169,5kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 169,5kcal, białko(4,25g), tłuszcze(2,1g), tłuszcze 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 pasztetem i warzywami - 300g , 705,25kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (37,5g, 111,75kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Chleb pszenny (62,5g, 163,75kcal, 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 (25g, 180,75kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Ogórki, konserwowe (75g, 18kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne), Paszтет podlaski z kurczaka (100g, 231kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 705,25kcal, białko(16,34g), tłuszcze(43,7g), tłuszcze nasycone(9,45g), w glowodany(63,06g), w tym cukry(4,63g), błonnik(2,71g), sól(3,49g) Techniki sporz dzenia: G
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 2215,58kcal, białko(82,59g), tłuszcze(97,47g), tłuszcze nasycone(19,38g), w glowodany(260,82g), w tym cukry(39,74g), błonnik(17,94g), sól(7,82g)

DATA: 13.05.2024 (Poniedziałek)	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 ja jkiem gotowanym i warzywami, herbata - 255g , 567,24kcal, 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 (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 ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Zupa mleczna z musli - 170g , 143,9kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Mleko spo ywcze, 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 ywacza: 788,04kcal, białko(28,93g), tłuszcze(39,3g), tłuszcze nasycone(10,6g), w glowodany(82,8g), w tym cukry(18,8g), błonnik(3,22g), sól(2,02g) Techniki sporz dzenia: G	
Posiłek: 2. II niadanie	
Potrawa: Wafle z nadzieniem - 30g , 162kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: Wafle przekładane (30g, 162kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywacza: 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 dzenia:	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kapu niak z ziemniakami - 430g , 110,61kcal, Seler i produkty pochodne	

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Kapusta biała (60g, 16,63kcal), Kiełbasa podsuszana z kurczaka (30g, 46,17kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (10g, 9,7kcal), Kości wywar (250g, 12,5kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mroźna (60g, 19,8kcal, **Seler i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Marchewka gotowana** - 125g , 73,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew, gotowana w wodzie (120g, 36kcal), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Ryż** - 80g , 276kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Ryż biały (80g, 276kcal, **Zboża zawierające gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 843,92kcal, białko(52,12g), tłuszcze(33,26g), tłuszcze nasycone(9,75g), węglowodany(89,02g), w tym cukry(12,8g), błonnik(9,95g), sól(1,61g)

Techniki sporządzenia: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 135,3kcal, białko(0,99g), tłuszcze(0,33g), tłuszcze nasycone(0,03g), węglowodany(33,66g), w tym cukry(29,7g), błonnik(3,3g), sól(0,17g)

Techniki sporządzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z wędliną, serkiem topionym i warzywami** - 210g , 444,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (80g, 202,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Ser topiony, edamski (20g, 60,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Sznoka kanapkowa (30g, 28,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 444,5kcal, białko(13,93g), tłuszcze(26g), tłuszcze nasycone(7,73g), węglowodany(41,65g), w tym cukry(2,53g), błonnik(5,57g), sól(1,98g)

Techniki sporządzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2373,76kcal, białko(97,53g), tłuszcze(108,19g), tłuszcze nasycone(33,81g), węglowodany(265,13g), w tym cukry(72,53g), błonnik(22,04g), sól(5,92g)

DATA: 14.05.2024 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. śniadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem mietankowym, warzywami** - 250g , 565,3kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (50g, 132,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (30g, 76,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Serek mietankowy z plasterkami (60g, 192,6kcal, **Zboża zawierające 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: 717,6kcal, białko(21,4g), tłuszcz(39,32g), tłuszcze nasycone(18g), w glowodany(73,28g), w tym cukry(15,17g), błonnik(7,19g), sól(1,8g)

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Krem z kukurydzy z groszkiem ptysowym** - 435g , 195,4kcal, **Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek ptysowy (10g, 47,9kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Kukurydza, konserwowa (80g, 87,2kcal), 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: **Makaron z białym serem i musem truskawkowym** - 290g , 481,55kcal, **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 (5g, 37,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy chudy (80g, 76,8kcal, **Zbo a zawieraj ce glute, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Truskawki, mro one (100g, 33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 686,35kcal, białko(36,16g), tłuszcz(12,26g), tłuszcze nasycone(5,07g), w glowodany(113,02g), w tym cukry(20,37g), błonnik(10,4g), sól(1,1g)

Techniki sporz dzania: 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 ywczca: 271,2kcal, białko(6,8g), tłuszcz(5,52g), tłuszcze nasycone(1,65g), w glowodany(49,36g), w tym cukry(10,88g), błonnik(1,44g), sól(0,57g)

Techniki sporz dzania: P

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 572,86kcal, białko(18,15g), tłuszcz(34,51g), tłuszcze nasycone(7,3g), w glowodany(48,79g), w tym cukry(4,07g), błonnik(2,43g), sól(1,97g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2338,01kcal, białko(87,91g), tłuszcze(93,85g), tłuszcze nasycone(33,33g), w glowodany(296,74g), w tym cukry(58,73g), błonnik(21,91g), sól(5,61g)

DATA: 15.05.2024 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **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 ywczne, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **Kanapki z twaro kiem, rodzynekami, kokosem, miodem** - 245g , 690,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki i rogale ma lane (80g, 264,8kcal, **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**), 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**), Wiórki kokosowe (5g, 33,05kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 789,7kcal, białko(32,49g), tłuszcze(28,84g), tłuszcze nasycone(10,41g), w glowodany(102,22g), w tym cukry(17,49g), błonnik(4,24g), sól(1,52g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadaniePotrawa: **Sok 100%**- 200g , 66kcal

Skład: Sok brzoskwiniowo-pomara czowy (200g, 66kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 66kcal, białko(1,4g), tłuszcze(0,2g), tłuszcze nasycone(0,02g), w glowodany(14,8g), w tym cukry(11,6g), błonnik(0,8g), sól(0,02g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **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: **Fasolka szparagowa** - 135g , 112,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułka tarta (10g, 35,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Fasola szparagowa, gotowana w wodzie (120g, 39,6kcal), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **Jajko sadzone** - 130g , 236,16kcal, **Jaja i produkty pochodne**Skład: Jaja kurze całe (120g, 146,16kcal, **Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal),Potrawa: **Lemoniada** - 225g , 20,91kcal

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 655,67kcal, białko(27,53g), tłuszcze(25,35g), tłuszcze nasycone(6,71g), w glowodany(84,85g), w tym cukry(10,94g), błonnik(11,72g), sól(0,89g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. PodwieczorekPotrawa: **Galaretka z owocami** - 185g , 88,39kcal

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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 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 ywca: 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:

2175,76kcal, białko(74,51g), tłuszcze(86,7g), tłuszcze nasycone(31,08g), w glowodany(286,41g), w tym cukry(62,16g), błonnik(21,49g), sól(4g)

DATA: 16.05.2024 (Czwartek)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat****Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk i warzywami** - 220g , 419,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (50g, 118kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Szynka parzona (60g, 59,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 571kcal, białko(23,82g), tłuszcze(23,78g), tłuszcze nasycone(6,88g), w glowodany(68,53g), w tym cukry(10,73g), błonnik(5,71g), sól(3,04g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Nektarynka** - 180g , 81,9kcal

Skład: Nektarynka (180g, 81,9kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 81,9kcal, białko(1,48g), tłuszcze(0,32g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(19,33g), w tym cukry(14,74g), błonnik(1,96g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Kotlet mielony** - 160g , 311,86kcal, **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), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Wieprzowina, łopatka (100g, 131,2kcal),

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 ogórkowa z ryem** - 395g , 117,07kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (10g, 3,07kcal), Koci wywar (250g, 12,5kcal), Ogórek kwaszony (50g, 6kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mrożona (60g, 19,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 677,46kcal, białko(36,04g), tłuszcze(22,13g), tłuszcze nasycone(5,44g), węglowodany(87,64g), w tym cukry(11,55g), błonnik(8,92g), sól(1,78g)

Techniki sporządzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 162kcal, białko(1,56g), tłuszcze(9,3g), tłuszcze nasycone(5,7g), węglowodany(18g), w tym cukry(8,7g), błonnik(0g), sól(0,14g)

Techniki sporządzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami** - 230g , 533,53kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (80g, 202,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler 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, Seler i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pasztet sojowy (70g, 172,9kcal, **Zboża zawierające gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 533,53kcal, białko(10,92g), tłuszcze(35,19g), tłuszcze nasycone(4,16g), węglowodany(46,27g), w tym cukry(3,18g), błonnik(5,98g), sól(0,91g)

Techniki sporządzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2025,89kcal, białko(73,81g), tłuszcze(90,72g), tłuszcze nasycone(22,18g), węglowodany(239,77g), w tym cukry(48,91g), błonnik(22,57g), sól(5,87g)

DATA: 17.05.2024 (Piątek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1.śniadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem żółtym i warzywami** - 250g , 613,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (53,19g, 171,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (53,19g, 139,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Kiełki (5,32g, 2,29kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (21,28g, 153,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Pomidor (63,83g, 11,64kcal), Sałata (10,64g, 1,28kcal), Ser, edamski tłusty (42,55g, 133,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

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

Skład: Mleko spo ywcz, 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 ywcz: 767,1kcal, białko(28,91g), tłuszcz(33,78g), tłuszcz nasycone(12,64g), w glowodany(88,93g), w tym cukry(12,61g), błonnik(4,24g), sól(2,56g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Faszerowana papryka** - 350g , 397,17kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Olej rzepakowy(5,38g, 48,42kcal), Papryka czerwona (129,23g, 35,15kcal), Pomidor (53,85g, 9,82kcal), Ser, gouda tłusty (32,31g, 102,1kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Soczewica czerwona, nasiona suche (21,54g, 73,45kcal), Wieprzowina, szynka surowa (107,69g, 128,19kcal),

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

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

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**), miętana, 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 ywcz: 492,52kcal, białko(44,56g), tłuszcz(19,93g), tłuszcz nasycone(7,51g), w glowodany(38,84g), w tym cukry(12,72g), błonnik(10,59g), sól(1,21g)

Techniki sporz dzenia: G, P

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Sałatka z makaronowa z tu czykiem i fasol** - 235g , 564,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ja ja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca 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,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca 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,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (20g, 4,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona, konserwowa (20g, 6,6kcal), Ser, edamski tłusty (20g, 62,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Tu czyk w sosie własnym (60g, 57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 564,13kcal, białko(25,83g), tłuszcze(30,92g), tłuszcze nasycone(6,23g), w glowodany(47,33g), w tym cukry(2,01g), błonnik(3,03g), sól(2,21g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2032,38kcal, białko(101,05g), tłuszcze(85,19g), tłuszcze nasycone(26,51g), w glowodany(226,54g), w tym cukry(71,55g), błonnik(22,45g), sól(6,14g)

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