

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

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 16.05.2024  
godz.: 16:12:57

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-05-18 do 2024-05-24  
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat  
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-05-18 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
<b>Posiłek: 1. niadanie</b>	
Potrawa: <b>Herbata</b> - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: <b>Kanapki z serem ótym, szynk i warzywami</b> - 250g , 506,85kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Chleb pszenny (50g, 131kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Ser, edamski tłusty (30g, 93,9kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Szynka wieprzowa, gotowana (30g, 33,98kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywczza: 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	
<b>Posiłek: 3. Obiad</b>	
Potrawa: <b>Lemoniada</b> - 225g , 20,91kcal Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),	
Potrawa: <b>Tortilla z kurczakiem, warzywami i sosem</b> - 320g , 635,58kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Keczup (20g, 19,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Majonez domowy z olejem rzepakowym (20g, 145,2kcal), Ogórki, konserwowe (30g, 7,2kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Ser, edamski tłusty (20g, 62,6kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b> ), Tortilla placek (60g, 184,8kcal),	
Potrawa: <b>Zupa grysikowa</b> - 335g , 105,15kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne</b> Skład: Kasza manna (20g, 70,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne</b> ), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Pietruszka, li cie (5g, 2,45kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywczza: 761,64kcal, białko(43,61g), tłuszcz(36,82g), tłuszcz nasycone(5,54g), w glowodany(64,73g), w tym cukry(9,87g), błonnik(4,27g), sól(2,4g) Techniki sporz dzania: G	
<b>Posiłek: 4. Podwieczerek</b>	
Potrawa: <b>Deser budyniowy z bit mietan</b> - 170g , 158,1kcal Skład: Deser budyniowy (170g, 158,1kcal),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywczza: 158,1kcal, białko(2,04g), tłuszcz(4,08g), tłuszcz nasycone(2,72g), w glowodany(27,88g), w tym cukry(22,1g), błonnik(0g), sól(0,12g) Techniki sporz dzania:	
<b>Posiłek: 5. Kolacja</b>	
Potrawa: <b>Herbata</b> - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: <b>Kanapki z serkiem fromage i warzywami</b> - 250g , 647,29kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b>	

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2073,88kcal, białko(82,64g), tłuszcze(105,96g), tłuszcze nasycone(27,14g), w glowodany(201,17g), w tym cukry(39,63g), błonnik(10,39g), sól(6,46g)

DATA: 2024-05-19 (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** - 230g , 448,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja 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, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (60g, 16,32kcal), Pol dwica z warzywami (60g, 58,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**), Sałata (10g, 1,2kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **Kapusta biała zasma ana** - 175g , 98,53kcal

Skład: Boczek w dzony bez ko ci (20g, 52kcal), Kapusta biała, mro ona (150g, 45kcal), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal),

Potrawa: **Kluski lskie** - 320g , 370,86kcal, **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Jaja i produkty pochodne**), Skrobia ziemniaczana (50g, 169kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

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

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

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

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

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**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 935,6kcal, białko(53,48g), tłuszcze(34,21g), tłuszcze nasycone(7,28g), w glowodany(108,5g), w tym cukry(11,73g), błonnik(10,6g), sól(1,44g)

Techniki sporz dzania: D, G, P

**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 ywcz: 271,2kcal, białko(6,8g), tłuszcze(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 pasztetem i warzywami** - 240g , 564,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet podlaski z kurczaka (80g, 184,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od 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:**

2219,52kcal, białko(87,23g), tłuszcze(96,53g), tłuszcze nasycone(21,98g), w glowodany(259,09g), w tym cukry(30,39g), błonnik(17,05g), sól(6,99g)

DATA: 2024-05-20 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

**Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Jajecznica 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),

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

Skład: Kawa, napar bez cukru (20g, 0,4kcal), Mleko spo ywcz, 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 ywcz, 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 ywcz: 731,46kcal, białko(32,72g), tłuszcze(35,18g), tłuszcze nasycone(10,98g), w glowodany(74,19g), w tym cukry(18,82g), błonnik(6,34g), sól(1,71g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

**Posiłek: 2. II niadanie**

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

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

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

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

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

Potrawa: **Zupa pieczarkowa z makaronem** - 387g , 127,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wie a (50g, 11,57kcal), Pietruszka, li cie (2g, 0,98kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia: D, G

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Ciastka zbo owe** - 50g , 217,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Ciastka zbo owe (50g, 217,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy, Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 217,5kcal, białko(3,9g), tłuszcze(7g), tłuszcze nasycone(0,75g), w glowodany(33g), w tym cukry(10g), błonnik(3,4g), sól(0,49g)

Techniki sporz dzenia: P

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serkiem topionym i warzywami** - 210g , 463,13kcal, **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 mieszany, słonecznikowy (50g, 126,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Ser topiony, edamski (20g, 60,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Szynka kanapkowa (30g, 28,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 463,13kcal, białko(14,56g), tłuszcze(26,08g), tłuszcze nasycone(7,91g), w glowodany(45,02g), w tym cukry(3,53g), błonnik(4,6g), sól(1,99g)

Techniki sporz dzenia: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2146,68kcal, białko(85,92g), tłuszcze(98,89g), tłuszcze nasycone(26,21g), w glowodany(237,21g), w tym cukry(59,03g), błonnik(25,12g), sól(6,49g)

DATA: 2024-05-21 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, warzywami** - 220g , 557,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki graham ki (50g, 132,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (30g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Serek mietankowy z plasterach (60g, 192,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i produkty poc hodne**

Skład: Mleko spo ywcz e, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty poc hodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 709,68kcal, białko(21,03g), tłuszcz e(39,23g), tłuszcz e nasycone(17,97g), w glowodany(71,54g), w tym cukry(13,88g), błonnik(6,61g), sól(1,79g)

Techniki sporz dzenia: G

#### Posiłek: 2. II niadanie

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 92kcal, białko(0,6g), tłuszcz e(0,4g), tłuszcz e nasycone(0g), w glowodany(20,6g), w tym cukry(18,6g), błonnik(1,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

#### Posiłek: 3. Obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Krem dyniowy z groszkiem ptysiovym** - 435g , 124,04kcal, **Mleko i produkty poc hodne,Seler i produkty poc hodne**

Skład: Dynia (80g, 15,84kcal), Groszek ptysiov y (10g, 47,9kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Mleko i produkty poc hodne,Seler i produkty poc hodne**), Włó szczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Mleko i produkty poc hodne,Seler i produkty poc hodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (30g, 21,3kcal),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia: D, G

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Arbuz** - 300g , 56,16kcal

Skład: Arbuz (300g, 56,16kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz a: 56,16kcal, białko(0,93g), tłuszcz e(0,15g), tłuszcz e nasycone(0g), w glowodany(13,11g), w tym cukry(11,85g), błonnik(0,48g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

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

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 dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2125,8kcal, białko(79,81g), tłuszcze(96,21g), tłuszcze nasycone(30,24g), w glowodany(244,48g), w tym cukry(56,15g), błonnik(21,65g), sól(6,11g)

**DATA: 2024-05-22 (roda)****DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat****Posiłek: 1. niadanie**

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

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

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

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

Potrawa: **Kanapki z twaro kiem, rodzynekami, d emem** - 230g , 590,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki i rogalne ma lane (70g, 231,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), D em truskawkowy, nisko słodzony (20g, 30,6kcal, **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**), 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: 835,85kcal, białko(37,58g), tłuszcze(28,27g), tłuszcze nasycone(9,4g), w glowodany(109,56g), w tym cukry(30,77g), błonnik(3,65g), sól(1,58g)

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 ywcz: 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: **Barszcz czerwony z ziemniakami** - 392,5g , 110,99kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (50g, 15,75kcal), Cukier (2g, 7,98kcal), Czosnek (0,5g, 0,66kcal), Ko ci, wywar (200g, 10kcal), 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**), Fasolka szparagowa, gotowana w wodzie (120g, 39,6kcal), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Filet panierowany, ziemniaki** - 440g , 605,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 850,46kcal, białko(44,82g), tłuszcze(28,89g), tłuszcze nasycone(4,83g), w glowodany(108,69g), w tym cukry(12,96g), błonnik(12,63g), sól(0,92g)

Techniki sporz dzania: G, S

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami** - 250g , 576kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb chrupki (30g, 108,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Rzodkiewka (30g, 3,4kcal), Serek kanapkowy do smarowania (60g, 149,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2540,06kcal, białko(96,89g), tłuszcze(92,85g), tłuszcze nasycone(30,44g), w glowodany(341,08g), w tym cukry(85,36g), błonnik(23,74g), sól(4,24g)

DATA: 2024-05-23 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

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

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

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

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

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 2. II niadanie

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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 dzania:

#### Posiłek: 3. Obiad

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

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

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

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

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

#### 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** - 230g , 0kcal

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

Potrawa: **Salatka makaronowa z kurczakiem, mozzarell i pesto** - 275g , 592,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (30g, 69,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Filet z kurczaka (70g, 68,6kcal), Makaron bezjajeczny z semoliny (50g, 185,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (10g, 72,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mozzarella (30g, 71,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Pesto zielone/ czerwone (20g, 68,6kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 592,24kcal, białko(30,55g), tłuszcze(27,23g), tłuszcze nasycone(6,88g), w glowodany(58,02g), w tym cukry(2,59g), błonnik(4,11g), sól(0,72g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2136,74kcal, białko(92,81g), tłuszcze(80,91g), tłuszcze nasycone(20,62g), w glowodany(270,76g), w tym cukry(54,99g), błonnik(24,02g), sól(4,37g)

DATA: 2024-05-24 (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 ótym i warzywami** - 230g , 574,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **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**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser, edamski tłusty (40g, 125,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

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**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 728,14kcal, białko(27,17g), tłuszcze(31,53g), tłuszcze nasycone(11,71g), w glowodany(85,94g), w tym cukry(14,79g), błonnik(3,65g), sól(2,34g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 2. II niadanie

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: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Placki ziemniaczano- cukiniowe, sos czosnkowo- ziołowy** - 560g , 662,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Cukinia (100g, 14,79kcal), Czosnek (5g, 6,61kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (20g, 145,2kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (20g, 69,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Ziemniaki, rednio (300g, 184,86kcal),

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 ywacza: 810,04kcal, białko(20,21g), tłuszcze(40,61g), tłuszcze nasycone(4,18g), w glowodany(95,35g), w tym cukry(15,89g), błonnik(9,76g), sól(0,69g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Kisiel** - 200g , 109,57kcal

Skład: Kisiel (173,91g, 109,56kcal),

Potrawa: **Suszone owoce** - 10g , 32,5kcal

Skład: Banany, suszone (5g, 18,4kcal), liwki bez pestek, suszone (5g, 14,1kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 142,07kcal, białko(0,37g), tłuszcze(0,12g), tłuszcze nasycone(0,03g), w glowodany(34,84g), w tym cukry(20,67g), błonnik(0,79g), sól(0,05g)

Techniki sporz dzania: G

#### 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), Ketchup (20g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Musztarda (20g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Parówka drobiowa (80g, 148,8kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 584,8kcal, białko(21,2g), tłuszcze(29,73g), tłuszcze nasycone(7,51g), w glowodany(60,72g), w tym cukry(5,82g), błonnik(1,97g), sól(3,48g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2338,39kcal, białko(69,7g), tłuszcze(102,21g), tłuszcze nasycone(23,53g), w glowodany(294,63g), w tym cukry(71,68g), błonnik(17,45g), sól(6,56g)

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