

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 25.06.2024
godz.: 18:43:03

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-06-29 do 2024-07-05
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-06-29 (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 - 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: Faszerowana papryka - 505g , 608,44kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Papryka czerwona (240g, 65,28kcal), Pomidor (50g, 9,12kcal), Ry biały (60g, 207kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ser, gouda tłusty (30g, 94,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Soczewica czerwona, nasiona suche (20g, 68,2kcal), Wieprzowina, szynka surowa (100g, 119,04kcal),	
Potrawa: Kompot - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: urek z kiełbas , jajkiem i ziemniakami - 360g , 303,27kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Boczek w dzony bez ko ci (20g, 52kcal), Cebula (10g, 2,9kcal), Jaja kurze całe (30g, 36,54kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (30g, 67,83kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Zakwas na ur (80g, 25,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Ziemniaki, gotowane w wodzie (120g, 85,2kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 921,11kcal, białko(57,15g), tłuszcz(32,3g), tłuszcz nasycone(9,9g), w glowodany(105,61g), w tym cukry(16,95g), błonnik(12,57g), sól(2,41g) Techniki sporz dzania: D, G, P	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Arbuz - 250g , 46,8kcal Skład: Arbuz (250g, 46,8kcal),	
Potrawa: Ciastka zbo owe - 30g , 130,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne Skład: Ciastka zbo owe (30g, 130,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne),	

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 177,3kcal, białko(3,12g), tłuszcze(4,33g), tłuszcze nasycone(0,45g), w glowodany(30,73g), w tym cukry(15,88g), błonnik(2,44g), sól(0,29g)

Techniki sporz dzenia: P

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Frankfurterki na ciepło** - 220g , 638,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Frankfurterki (60g, 161,4kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (20g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2244,07kcal, białko(100,39g), tłuszcze(97,76g), tłuszcze nasycone(29,63g), w glowodany(250,02g), w tym cukry(41,61g), błonnik(20,92g), sól(6,74g)

DATA: 2024-06-30 (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 serkiem mietankowym, szynk i warzywami** - 240g , 483,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (27,69g, 82,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (46,15g, 108,91kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,46g, 133,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (27,69g, 2,79kcal), Pomidor (55,38g, 10,1kcal), Serek mietankowy z plastrach (36,92g, 118,51kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka parzona (27,69g, 27,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 483,76kcal, białko(15,57g), tłuszcze(28,56g), tłuszcze nasycone(11,61g), w glowodany(43,59g), w tym cukry(4,42g), błonnik(4,37g), sól(1,88g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kotlet schabowy, ziemniaki** - 440g , 642,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (20g, 180kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (120g, 154,8kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

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

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

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Salatka owocowa** - 250g , 130,47kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (50g, 30,56kcal), Jabłko (50g, 18,25kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Mandarynki (50g, 16,88kcal), Winogrona (50g, 34,79kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 130,47kcal, białko(3,03g), tłuszcze(1,42g), tłuszcze nasycone(0,7g), w glowodany(27,75g), w tym cukry(22,59g), błonnik(2,72g), sól(0,08g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Frankfurterki na ciepło** - 220g , 638,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Frankfurterki (60g, 161,4kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (20g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2046,71kcal, białko(84,71g), tłuszcze(95,36g), tłuszcze nasycone(27,94g), w glowodany(223,56g), w tym cukry(40,66g), błonnik(18,58g), sól(4,99g)

DATA: 2024-07-01 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

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

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

Potrawa: **Rogal z kremem czekoladowym i bananem** - 185g , 565,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Banan (60g, 36,67kcal), Krem czekoladowy (25g, 134,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (10g, 72,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**), Rogal ma lany (90g, 321,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**),

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

Skład: Mleko spo ywczce, 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 ywczca: 785,82kcal, białko(20,82g), tłuszcze(30,89g), tłuszcze nasycone(10,91g), w glowodany(108,3g), w tym cukry(47,56g), błonnik(3,86g), sól(1,5g)

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

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

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

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

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 768,73kcal, białko(44,84g), tłuszcz(36,26g), tłuszcze nasycone(6,9g), w glowodany(71,27g), w tym cukry(16,53g), błonnik(11,42g), sól(0,86g)

Techniki sporz dzania: D, G, P

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Gruszka** - 150g , 66,12kcal

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 66,12kcal, białko(0,69g), tłuszcz(0,23g), tłuszcze nasycone(0,05g), w glowodany(16,41g), w tym cukry(11,28g), błonnik(2,4g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2216,03kcal, białko(90,35g), tłuszcz(97,15g), tłuszcze nasycone(28,93g), w glowodany(255,74g), w tym cukry(86,57g), błonnik(20,93g), sól(4,17g)

DATA: 2024-07-02 (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 kanapkowym, warzywami - 250g** , 554,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (46,3g, 149,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (46,3g, 121,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,52g, 133,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Ogórek (27,78g, 2,8kcal), Pomidor (27,78g, 5,07kcal), Rzodkiewka (27,78g, 3,15kcal), Serek kanapkowy do smarowania (55,56g, 138,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu 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: 706,37kcal, białko(20,23g), tłuszcz(34,09g), tłuszcz nasycone(14,93g), w glowodany(83,02g), w tym cukry(11,62g), błonnik(3,49g), sól(1,96g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **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: **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),

Potrawa: **Zupa porowo- serowa z makaronem - 387g** , 180,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (251,3g, 12,57kcal), Makaron dwujajeczny (20,1g, 75,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Por (30,16g, 5,07kcal), Ser topiony, edamski (20,1g, 60,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5,03g, 6,74kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60,31g, 19,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 729,04kcal, białko(42,01g), tłuszcz(22,67g), tłuszcz nasycone(5,21g), w glowodany(94,13g), w tym cukry(15,5g), błonnik(10,52g), sól(1,26g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 73,33kcal, białko(0,76g), 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. KolacjaPotrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

Potrawa: **Salatka z makaronem ry owym** - 240g , 551,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (20g, 145,2kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (30g, 113,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (10g, 72,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Ser, edamski tłusty (15g, 46,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wiejska (50g, 60,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2183,5kcal, białko(88,06g), tłuszcze(95,93g), tłuszcze nasycone(27,37g), w glowodany(253,28g), w tym cukry(53,79g), błonnik(19,59g), sól(5,29g)

DATA: 2024-07-03 (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 pol dwic z warzywami** - 230g , 426,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki graham ki (50g, 132,5kcal, **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**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pol dwica z warzywami (60g, 58,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Sałata (10g, 1,2kcal),Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** - 170g , 151,1kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spo ywczne, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witam inami i elazem (20g, 74,6kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 677,43kcal, białko(26,31g), tłuszcze(27,96g), tłuszcze nasycone(9,4g), w glowodany(83,42g), w tym cukry(19,73g), błonnik(6,49g), sól(3,18g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadaniePotrawa: **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 dzenia:

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **Kluski leniwe** - 410g , 517,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Masło ekstra (10g, 74,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Ser twarogowy chudy (100g, 96kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Skrobia ziemniaczana (50g, 169kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

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

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

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

Skład: Kasza j zmienna, perłowa (20g, 67,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (5g, 17,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (100g, 71kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Winogrona (150g, 104,37kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Parówki na ciepło** - 220g , 584,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (30g, 77,1kcal), Keczup (20g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Musztarda (20g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Parówka drobiowa (80g, 148,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 584,8kcal, białko(21,2g), tłuszcz(29,73g), tłuszcz 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:

2310,87kcal, białko(82,97g), tłuszcz(77,04g), tłuszcz nasycone(25,98g), w glowodany(333,98g), w tym cukry(71,88g), błonnik(24,51g), sól(7,25g)

DATA: 2024-07-04 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywem** - 285g , 543,36kcal, **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 zeny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (120g, 146,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),

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 ywcz: 697,06kcal, białko(28,2g), tłuszcz(32,04g), tłuszcz nasycone(9,19g), w glowodany(75,64g), w tym cukry(14,65g), błonnik(3,11g), sól(1,86g)

Techniki sporz dzenia: G, PAR

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Spagetti z mi sem mielonym i serem ółym** - 275g , 573,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (80g, 303,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Ser, edamski tłusty (15g, 46,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, łopatka (100g, 131,2kcal),

Potrawa: **Zupa z fasolk szparagow i ziemniakami** - 370g , 73,19kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Fasola szparagowa (50g, 16,84kcal), 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 ywcz: 667,1kcal, białko(38,93g), tłuszcz(19,04g), tłuszcz nasycone(6,09g), w glowodany(88,75g), w tym cukry(10,84g), błonnik(8,06g), sól(0,7g)

Techniki sporz dzenia: D, G

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), 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: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk drobiow i warzywami** - 250g , 454,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Szynka delikatesowa z kurczaka (60g, 70,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 454,95kcal, białko(18,91g), tłuszcze(21,49g), tłuszcze nasycone(5,1g), w glowodany(48,26g), w tym cukry(3,69g), błonnik(3,09g), sól(2,16g)

Techniki sporz dzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2027,42kcal, białko(87,62g), tłuszcze(73,48g), tłuszcze nasycone(20,46g), w glowodany(263,96g), w tym cukry(73,03g), błonnik(20,48g), sól(4,89g)

DATA: 2024-07-05 (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** - 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 kasz mann** - 170g , 146,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 721,34kcal, białko(27,35g), tłuszcze(30,85g), tłuszcze nasycone(11,74g), w glowodany(86,54g), w tym cukry(9,83g), błonnik(2,65g), sól(2,29g)

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Paluszki rybne** - 110g , 338kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Paluszki rybne (100g, 248kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

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

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

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 ywcz: 746,51kcal, białko(26,36g), tłuszcze(30,38g), tłuszcze nasycone(4,48g), w glowodany(96,44g), w tym cukry(12,45g), błonnik(12,36g), sól(0,51g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **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:

2373,05kcal, białko(89,93g), tłuszcze(102,44g), tłuszcze nasycone(27,2g), w glowodany(280,59g), w tym cukry(70,38g), błonnik(18,73g), sól(5,74g)

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