

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

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 15.07.2024  
godz.: 06:30:25

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-07-13 do 2024-07-19  
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat  
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-07-13 (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 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	
<b>Posiłek: 3. Obiad</b>	
Potrawa: <b>Kompot</b> - 20g , 9,4kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),	
Potrawa: <b>Pizza</b> - 286g , 544,87kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Dro d e piekarskie, prasowane (1g, 1,06kcal), Keczup (20g, 19,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Koncentrat pomidorowy, 30% (20g, 19,4kcal), M ka pszenna, typ 550 (80g, 278,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Mozzarella (70g, 166,6kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ), Papryka czerwona (15g, 4,08kcal), Pieczarka uprawna, wie a (20g, 4,63kcal), Szynka kanapkowa (50g, 48kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne</b> ),	
Potrawa: <b>Zupa brokułowo-serowa z makaronem</b> - 380g , 157,46kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład: Brokuły (80g, 15,13kcal), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Ko ci, wywar (200g, 10kcal), Makaron bezjajeczny z semoliny (20g, 74,2kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Ser topiony, edamski (10g, 30,1kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywcz: 711,73kcal, białko(40,42g), tłuszcz(20,14g), tłuszcz nasycone(12,16g), w glowodany(96,46g), w tym cukry(12,62g), błonnik(8,63g), sól(2,53g) Techniki sporz dzania: G, P	
<b>Posiłek: 4. Podwieczorek</b>	
Potrawa: <b>Koktajl bananowy</b> - 300g , 147,17kcal, <b>Mleko i produkty pochodne</b> Skład: Banan (150g, 91,67kcal), Ma lanka spo ywcz, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, <b>Mleko i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywcz: 147,17kcal, białko(5,9g), tłuszcz(1,04g), tłuszcz nasycone(0,63g), w glowodany(29,27g), w tym cukry(25,2g), błonnik(1,61g), sól(0,23g) Techniki sporz dzania:	
<b>Posiłek: 5. Kolacja</b>	
Potrawa: <b>Frankfuterki na ciepło</b> - 220g , 638,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne</b>	

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 dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2004,55kcal, białko(86,44g), tłuszcze(82,31g), tłuszcze nasycone(32,08g), w glowodany(239,41g), w tym cukry(46,6g), błonnik(16,16g), sól(6,79g)

DATA: 2024-07-14 (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** - 260g , 527,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (50g, 118kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (20g, 5,44kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Serek mietankowy z plastrach (40g, 128,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka parzona (30g, 29,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 527,68kcal, białko(17,02g), tłuszcze(31,03g), tłuszcze nasycone(12,6g), w glowodany(47,93g), w tym cukry(5,32g), błonnik(5,08g), sól(2,03g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kalafior z bułk tart** - 135g , 115,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (5g, 17,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Kalafior, gotowany w wodzie (120g, 22,8kcal), Masło ekstra (10g, 74,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **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**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 873,18kcal, białko(47,61g), tłuszcze(37,99g), tłuszcze nasycone(10,11g), w glowodany(90,26g), w tym cukry(7,37g), błonnik(10,2g), sól(0,99g)

Techniki sporz dzania: G, S

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Lody ro ki** - 66g , 186,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Lody roki (66g, 186,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Orzechy**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 186,78kcal, białko(1,98g), tłuszcze(10,1g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(21,52g), w tym cukry(0g), błonnik(1,19g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

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 grahamki (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),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 426,88kcal, białko(14,05g), tłuszcze(20,38g), tłuszcze nasycone(5,09g), w glowodany(49,47g), w tym cukry(3,63g), błonnik(4,88g), sól(2,27g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2014,53kcal, białko(80,66g), tłuszcze(99,49g), tłuszcze nasycone(27,79g), w glowodany(209,18g), w tym cukry(16,32g), błonnik(21,35g), sól(5,29g)

DATA: 2024-07-15 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

**Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Chleb** - 30g , 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

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 ywca, 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 ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Musli z owocami suszonymi (20g, 67,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 864,42kcal, białko(23,61g), tłuszcze(31,31g), tłuszcze nasycone(11g), w glowodany(124,59g), w tym cukry(47,71g), błonnik(4,67g), sól(1,83g)

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), tłuszcze(2,25g), tłuszcze nasycone(1,32g), w glowodany(12,3g), w tym cukry(8,25g), błonnik(0,45g), sól(0,18g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **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), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Seler i produkty pochodne**),

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: **Salatka grecka z serem feta** - 150g , 122,56kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Ogórek (30g, 3,02kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Oliwki zielone, marynowane, konserwowe (10g, 13,2kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Sałata (15g, 1,8kcal), Ser typu "Feta" (20g, 43kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 801,54kcal, białko(53,6g), tłuszcze(43,29g), tłuszcze nasycone(9,85g), w glowodany(53,77g), w tym cukry(12,85g), błonnik(9,08g), sól(2,65g)

Techniki sporz dzenia: D, G, P

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzenia:

**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 łusty (40g, 125,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzenia: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2353,32kcal, białko(101,8g), tłuszcze(104,78g), tłuszcze nasycone(31,93g), w glowodany(258,72g), w tym cukry(90,36g), błonnik(18,39g), sól(6,3g)

DATA: 2024-07-16 (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 ywcz: 706,37kcal, białko(20,23g), tłuszcze(34,09g), tłuszcze nasycone(14,93g), w glowodany(83,02g), w tym cukry(11,62g), błonnik(3,49g), sól(1,96g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 2. II niadanie

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 3. Obiad

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 765,16kcal, białko(37,39g), tłuszcze(28,72g), tłuszcze nasycone(8,14g), w glowodany(93,97g), w tym cukry(15,14g), błonnik(10,03g), sól(1,33g)

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: **Salatka brokułowa z kurczakiem, serem feta i sosem czosnkowym** - 430,5g , 601,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (100g, 23kcal), Czosnek (0,5g, 0,66kcal), Filet z kurczaka (100g, 98kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (10g, 72,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Pieczywo tostowe (50g, 154,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Ser typu "Feta" (20g, 43kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Słonecznik, nasiona, łuskane (5g, 29,75kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 601,56kcal, białko(36,54g), tłuszcz(31,59g), tłuszcze nasycone(6,35g), węglowodany(45,26g), w tym cukry(7,89g), błonnik(4,65g), sól(1,7g)

Techniki sporządzenia: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2331,39kcal, białko(98,21g), tłuszcz(102,65g), tłuszcze nasycone(30,33g), węglowodany(266,31g), w tym cukry(73,47g), błonnik(22,52g), sól(5,21g)

DATA: 2024-07-17 (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 spożywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **Kanapki z salami i warzywami** - 220g , 599,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (45,83g, 136,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (27,5g, 72,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,33g, 132,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (55g, 13,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (27,5g, 7,48kcal), Salami luksusowe (45,83g, 237,83kcal),Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** - 170g , 151,1kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witaminami i żelazem (20g, 74,6kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Wartość odżywcza: 850,27kcal, białko(29,74g), tłuszcz(46,52g), tłuszcze nasycone(15,44g), węglowodany(80,05g), w tym cukry(20,94g), błonnik(3,8g), sól(3,5g)

Techniki sporządzenia: G

**Posiłek: 2. II niadanie**Potrawa: **Batonik zbożowy** - 35g , 142,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**Skład: Baton zbożowy (35g, 142,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**),**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporządzenia:

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

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 90kcal, białko(5,4g), tłuszcz(2,25g), tłuszcz nasycone(1,32g), w glowodany(12,3g), w tym cukry(8,25g), błonnik(0,45g), sól(0,18g)

Techniki sporz 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:

2469,34kcal, białko(91,07g), tłuszcz(97,56g), tłuszcz nasycone(33,23g), w glowodany(317,04g), w tym cukry(58,99g), błonnik(20,06g), sól(7,76g)

DATA: 2024-07-18 (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 zenny (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 ywcz, 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 dzania: G, PAR

#### Posiłek: 2. II niadanie

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,Orzec hy,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,Orzec hy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: P

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: D, G

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Truskawki (200g, 63,36kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 63,36kcal, białko(1,34g), tłuszcz(0,76g), tłuszcz 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: **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:**

2151,12kcal, białko(92,86g), tłuszcze(80,56g), tłuszcze nasycone(21,18g), w glowodany(271,19g), w tym cukry(50,5g), błonnik(21,67g), sól(5,24g)

DATA: 2024-07-19 (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 mozzarell , pesto i warzywami** - 250g , 599,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb graham (30g, 69,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłus zczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mozzarella (60g, 142,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pesto zielone/ czerwone (20g, 68,6kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal),

Potrawa: **Zupa mleczna z kasz kukurydzian** - 170g , 148,7kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Kasza kukurydziana (20g, 72,2kcal), Mleko spo ywcz, 2% tłus zczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 748,24kcal, białko(26,29g), tłuszcze(38,68g), tłuszcze nasycone(14,52g), w glowodany(76,18g), w tym cukry(10,83g), błonnik(3,04g), sól(1,85g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

Potrawa: **Herbatniki** - 50g , 218kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (50g, 218kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 218kcal, białko(4,1g), tłuszcze(5,5g), tłuszcze nasycone(0,71g), w glowodany(38,4g), w tym cukry(16,75g), błonnik(0,65g), sól(0,37g)

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

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

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

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

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

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Pietruszka, li cie (2g, 0,98kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłus zczu (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 ywczca: 698,98kcal, białko(25,44g), tłuszcze(25,76g), tłuszcze nasycone(4,61g), w glowodany(94,52g), w tym cukry(15,3g), błonnik(9,69g), sól(0,44g)

Techniki sporz dzania: G, S

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

Potrawa: **Arbuz** - 200g , 37,44kcal

Skład: Arbuz (200g, 37,44kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywczca: 37,44kcal, białko(0,62g), tłuszcze(0,1g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(8,74g), w tym cukry(7,9g), błonnik(0,32g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami** - 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 ywczca: 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:**

2266,86kcal, białko(69,57g), tłuszcze(105g), tłuszcze nasycone(27,39g), w glowodany(268,29g), w tym cukry(54,48g), błonnik(15,86g), sól(5,46g)

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