

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 23.07.2024
godz.: 11:36:40

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-07-27 do 2024-08-02
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-07-27 (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: 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: Krem brokułowy z groszkiem ptysowym - 435g , 126,6kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (80g, 18,4kcal), Groszek ptysowy (10g, 47,9kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w pas ki, mro ona (60g, 19,8kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Ziemniaki, gotowane w wodzie (30g, 21,3kcal),	
Potrawa: Lemoniada - 225g , 20,91kcal Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),	
Potrawa: Marchewka z groszkiem na g sto - 130g , 111,15kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Marchew z groszkiem, mro ona (120g, 56,4kcal), Masło ekstra (5g, 37,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), M ka pszenna, typ 500 (5g, 17,35kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 901,62kcal, białko(48,97g), tłuszcz(36,13g), tłuszcz nasycone(8,15g), w glowodany(102,05g), w tym cukry(11,64g), błonnik(14,19g), sól(1,11g) 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 ro ki (66g, 186,78kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 186,78kcal, białko(1,98g), tłuszcz(10,1g), tłuszcz 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 salami i warzywami** - 240g , 654,24kcal, **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 (30g, 78,6kcal, **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**), Ogórki, konserwowe (60g, 14,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Salami luksusowe (50g, 259,48kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 654,24kcal, białko(19,05g), tłuszcze(42,48g), tłuszcze nasycone(12,13g), w glowodany(50,29g), w tym cukry(5,28g), błonnik(2,39g), sól(2,82g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2249,49kcal, białko(91,49g), tłuszcze(115,07g), tłuszcze nasycone(29,14g), w glowodany(221,38g), w tym cukry(19,79g), błonnik(20,46g), sól(5,9g)

DATA: **2024-07-28 (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** - 300g , 632,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki grahamki (55,56g, 147,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (55,56g, 131,12kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (22,22g, 160,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (22,22g, 6,04kcal), Pomidor (66,67g, 12,16kcal), Serek mietankowy z plastrach (44,44g, 142,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka parzona (33,33g, 33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 632,87kcal, białko(21,17g), tłuszcze(33,93g), tłuszcze nasycone(13,82g), w glowodany(65,32g), w tym cukry(6,7g), błonnik(8,64g), sól(2,56g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Filet z kurczaka w przyprawie gyros, ziemniaki pieczone** - 390g , 660,1kcal

Skład: Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Frytki (250g, 362,5kcal), Olej rzepakowy (20g, 180kcal),

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 863,67kcal, białko(41,18g), tłuszcze(41,81g), tłuszcze nasycone(3,79g), w glowodany(80,18g), w tym cukry(8,66g), błonnik(12,08g), sól(1,05g)

Techniki sporz dzania: G, P, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Koktajl bananowy** - 300g , 147,17kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (150g, 91,67kcal), Ma lanka spo ywacza, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 147,17kcal, białko(5,9g), tłuszcze(1,04g), tłuszcze nasycone(0,63g), w glowodany(29,27g), w tym cukry(25,2g), błonnik(1,61g), sól(0,23g)

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** - 300g , 545,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (36g, 107,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (60g, 157,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (24g, 173,52kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (36g, 9,79kcal), Pomidor (72g, 13,13kcal), Szynka delikatesowa z kurczaka (72g, 85,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 545,94kcal, białko(22,65g), tłuszcze(25,79g), tłuszcze nasycone(6,12g), w glowodany(57,91g), w tym cukry(4,42g), błonnik(3,71g), sól(2,58g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2189,64kcal, białko(90,89g), tłuszcze(102,56g), tłuszcze nasycone(24,35g), w glowodany(232,67g), w tym cukry(44,98g), błonnik(26,04g), sól(6,42g)

DATA: 2024-07-29 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 235g , 457,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (50g, 161,5kcal, **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**), Pol dwica z warzywami (60g, 58,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),

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

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

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

Skład: Mleko spo 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: 678kcal, białko(25,75g), tłuszcze(27,6g), tłuszcze nasycone(9,1g), w glowodany(84,86g), w tym cukry(19,15g), błonnik(3,32g), sól(2,86g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Słomka ptysiowa** - 50g , 251,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Słomka ptysiowa (50g, 251,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 251,5kcal, białko(6,5g), tłuszcze(14g), tłuszcze nasycone(5,5g), w glowodany(25g), w tym cukry(5,5g), błonnik(1,35g), sól(0,33g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Potrawka meksykańska z fasolą i ryżem, kompot** - 360g , 507,13kcal, **Zboża zawierające gluten**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Fasolka flageolet, konserwowa (50g, 37kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (20g, 19,4kcal), Kukurydza, konserwowa (25g, 27,25kcal), Mieszanka owocowa, mroźna (25g, 11,75kcal), Papryka czerwona (40g, 10,88kcal), Ryż biały (80g, 276kcal, **Zboża zawierające gluten**), Wieprzowina, szynka surowa (100g, 119,04kcal),

Potrawa: **Zupa neapolitańska z makaronem** - 335g , 174,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**

Skład: Koci wywar (250g, 12,5kcal), Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Ser topiony, edamski (20g, 60,2kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mroźna (60g, 19,8kcal, **Zboża zawierające gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 702,84kcal, białko(40,78g), tłuszcze(12,69g), tłuszcze nasycone(5,91g), węglowodany(112,03g), w tym cukry(11,11g), błonnik(11,6g), sól(1,41g)

Techniki sporządzenia: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Arbuz** - 250g , 46,8kcal

Skład: Arbuz (250g, 46,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 46,8kcal, białko(0,78g), tłuszcze(0,13g), tłuszcze nasycone(0g), węglowodany(10,93g), w tym cukry(9,88g), błonnik(0,4g), sól(0g)

Techniki sporządzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem żółtym i warzywami** - 230g , 484,31kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (28,75g, 85,68kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (47,92g, 125,55kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (19,17g, 138,6kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (28,75g, 2,9kcal), Pomidor (57,5g, 10,49kcal), Sałata (9,58g, 1,15kcal), Ser, edamski tłusty (38,33g, 119,97kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 484,31kcal, białko(17,83g), tłuszcze(26,38g), tłuszcze nasycone(9,36g), węglowodany(45,48g), w tym cukry(2,83g), błonnik(2,68g), sól(1,57g)

Techniki sporządzenia: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2163,45kcal, białko(91,63g), tłuszcze(80,8g), tłuszcze nasycone(29,87g), węglowodany(278,3g), w tym cukry(48,47g), błonnik(19,35g), sól(6,16g)

DATA: 2024-07-30 (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** - 270g , 598,4kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (50g, 161,5kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zboża zawierające 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, **Zboża zawierające 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 spożywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 750,7kcal, białko(21,23g), tłuszcze(36,46g), tłuszcze nasycone(15,96g), w glowodany(87,96g), w tym cukry(11,95g), błonnik(3,66g), sól(2,1g)

Techniki sporz dzania: G

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), tłuszcze(7g), tłuszcze nasycone(0,75g), w glowodany(33g), w tym cukry(10g), błonnik(3,4g), sól(0,49g)

Techniki sporz dzania: P

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Spagetti z mi sem mielonym i serem ółtym - 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 jarzynowa z ziemniakami - 400g , 85,95kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 668,36kcal, białko(40,15g), tłuszcze(19,22g), tłuszcze nasycone(6,12g), w glowodany(88,56g), w tym cukry(12,69g), błonnik(10,27g), sól(0,74g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka hawajska - 310g , 581,82kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ananas (20g, 5,72kcal), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (20g, 145,2kcal), 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,Seler i produkty pochodne**), Seler korzeniowy (120g, 22,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ser, gouda tusty (20g, 63,2kcal, **Zbo a zawieraj ce glute n,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Szynka delikatesowa z kurczaka (20g, 23,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 581,82kcal, białko(18,14g), tłuszcze(40,33g), tłuszcze nasycone(8,53g), w glowodany(39,73g), w tym cukry(4,23g), błonnik(5,92g), sól(2,08g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2291,7kcal, białko(84,17g), tłuszcze(103,23g), tłuszcze nasycone(31,45g), w glowodany(267,02g), w tym cukry(53,39g), błonnik(24,53g), sól(5,4g)

DATA: 2024-07-31 (roda)**DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat****Posiłek: 1. niadanie**

Potrawa: **Bułka mleczna z kremem czekoladowym i bananem** - 225g , 605,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Banan (100g, 61,11kcal), Bułki i rogalc ma lane (80g, 264,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**), 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 (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy**),

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: **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: 851,61kcal, białko(22,62g), tłuszcze(35,98g), tłuszcze nasycone(11,97g), w glowodany(110,64g), w tym cukry(47,62g), błonnik(3,3g), sól(1,28g)

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: **Fasolka po breto sku** - 480,5g , 631,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Boczek w dzony bez ko ci (30g, 78kcal), Cebula (10g, 2,9kcal), Czosnek (0,5g, 0,66kcal), Fasola biała, nasiona suche (60g, 189kcal), Kajzerki (50g, 150kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (60g, 135,66kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal), Ko ci, wywar (230g, 11,5kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

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

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

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z ziemniakami** - 480g , 110,73kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (80g, 13,39kcal), Koper ogrodowy(5g, 1,53kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 763,16kcal, białko(45,32g), tłuszcz(21,25g), tłuszcze nasycone(4,09g), w glowodany(105,45g), w tym cukry(11,81g), błonnik(16,42g), sól(2,78g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kiełbaski drobiowe na ciepło** - 215g , 605,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kajzerki (50g, 150kcal), Ketchup (15g, 14,85kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbaski z piersi kurczaka (80g, 184kcal), Margaryna twarda, 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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 605,05kcal, białko(23,49g), tłuszcz(33,25g), tłuszcze nasycone(9,21g), w glowodany(54,44g), w tym cukry(5,24g), błonnik(2,58g), sól(3,47g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2435,27kcal, białko(93,65g), tłuszcz(94,38g), tłuszcze nasycone(27,65g), w glowodany(314,09g), w tym cukry(86,52g), błonnik(26,65g), sól(7,53g)

DATA: 2024-08-01 (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 jajkiem gotowanym i warzywami** - 280g , 556,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb ps zenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (80g, 97,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Pomidor (60g, 10,94kcal),

Potrawa: **Zupa mleczna z makaronem** - 170g , 152,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 708,31kcal, białko(24,57g), tłuszcz(36,93g), tłuszcze nasycone(8,86g), w glowodany(71,05g), w tym cukry(10,73g), błonnik(3,04g), sól(1,51g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadaniePotrawa: **Sok owocowo-warzywny** - 330g , 135,3kcal

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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: 3. ObiadPotrawa: **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: **Gulasz po w giersku** - 295g , 308,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (30g, 3,6kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Papryka czerwona (50g, 13,6kcal), Pieczarka uprawna, wie a (50g, 11,57kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (120g, 142,85kcal),Potrawa: **Kluski lskie/kopytka** - 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),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 800,08kcal, białko(40,54g), tłuszcze(18,81g), tłuszcze nasycone(4,03g), w glowodany(122,38g), w tym cukry(14,52g), błonnik(10,94g), sól(1,12g)

Techniki sporz dzania: D, G, S

Posiłek: 4. PodwieczorekPotrawa: **Gruszka** - 150g , 66,12kcal

Skład: Gruszka (150g, 66,12kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 66,12kcal, białko(0,69g), tłuszcze(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. KolacjaPotrawa: **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 ywca: 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 dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2164,76kcal, białko(85,7g), tłuszcze(77,78g), tłuszcze nasycone(18,07g), w glowodany(291,75g), w tym cukry(69,91g), błonnik(22,77g), sól(4,95g)

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z mozzarell i warzywami, herbata** - 230g , 519,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb graham (30g, 69,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Kajzerki (50g, 150kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, 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**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 670,54kcal, białko(24,81g), tłuszcz(32,74g), tłuszcz nasycone(13,89g), w glowodany(71,84g), w tym cukry(11,81g), błonnik(4,99g), sól(2,22g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

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 panierowany** - 215g , 459,58kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**), Łoso , wie y(150g, 193,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (15g, 135kcal),

Potrawa: **Surowka z kiszanej kapusty** - 170g , 81,27kcal

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Jabłko (30g, 10,95kcal), Kapusta kwaszona (100g, 16kcal), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Marchew (20g, 4,88kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal),

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% 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: 877,34kcal, białko(37,86g), tłuszcz(37,27g), tłuszcz nasycone(5,35g), w glowodany(103,31g), w tym cukry(12,97g), błonnik(12,08g), sól(1,47g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczerek

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 90kcal, białko(5,4g), tłuszcze(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: 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 ywacza: 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:

2294,09kcal, białko(81,79g), tłuszcze(107,62g), tłuszcze nasycone(28,12g), w glowodany(258,5g), w tym cukry(55,33g), błonnik(21,08g), sól(6,67g)

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