

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

## Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 03.07.2024  
godz.: 17:34:04

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-07-06 do 2024-07-12  
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat  
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-07-06 (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>Parówki na ciepło</b> - 220g , 584,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład: Bułka kajzerka z sezamem (50g, 161,5kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Chleb baltonowski (30g, 77,1kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu 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,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Musztarda (20g, 33kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Parówka drobiowa (80g, 148,8kcal),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywacza: 584,8kcal, białko(21,2g), tłuszcze(29,73g), tłuszcze nasycone(7,51g), w glowodany(60,72g), w tym cukry(5,82g), błonnik(1,97g), sól(3,48g) Techniki sporz dzania: G	
<b>Posiłek: 3. Obiad</b>	
Potrawa: <b>Bułka hamburgerowa z mi sem, warzywami, keczupem, majonezem</b> - 395g , 825,11kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> Skład: Bułka kajzerka z sezamem (80g, 258,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Ketchup (20g, 19,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Ogórki, konserwowe (30g, 7,2kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Sałata (5g, 0,6kcal), Ser, gouda tusty (15g, 47,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne</b> ), Szynekówka wieprzowa (200g, 368,64kcal),	
Potrawa: <b>Lemoniada</b> - 225g , 20,91kcal Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Miód pszczeli (5g, 15,95kcal), Woda (200g, 0kcal),	
Potrawa: <b>Zupa szpinakowa z ry em</b> - 390g , 130,1kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> Skład: Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Szpinak (50g, 8,8kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne</b> ),	
<b>Podsumowanie posiłku:</b> Warto od ywacza: 976,12kcal, białko(46,52g), tłuszcze(49,19g), tłuszcze nasycone(14,51g), w glowodany(91,61g), w tym cukry(11,13g), błonnik(4,82g), sól(8,17g) Techniki sporz dzania: G, S	
<b>Posiłek: 4. Podwieczorek</b>	
Potrawa: <b>Arbuz</b> - 120g , 22,46kcal Skład: Arbuz (120g, 22,46kcal),	
Potrawa: <b>Lody ro ki</b> - 66g , 186,78kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy</b> Skład: Lody ro ki (66g, 186,78kcal, <b>Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy</b> ),	

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 209,24kcal, białko(2,35g), tłuszcze(10,16g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(26,76g), w tym cukry(4,74g), błonnik(1,38g), 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** - 250g , 587,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (31,25g, 93,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (52,08g, 136,45kcal, **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 (20,83g, 150,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (62,5g, 15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet podlaski z kurczaka (83,33g, 192,49kcal, **Zbo a zawieraj ce glute,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 587,71kcal, białko(13,66g), tłuszcze(36,42g), tłuszcze nasycone(7,87g), w glowodany(52,55g), w tym cukry(3,85g), błonnik(2,26g), sól(2,92g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2357,87kcal, białko(83,73g), tłuszcze(125,49g), tłuszcze nasycone(29,89g), w glowodany(231,64g), w tym cukry(25,55g), błonnik(10,43g), sól(14,56g)

DATA: 2024-07-07 (Niedziela)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

**Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 250g , 464kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki graham ki (54,35g, 144,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (32,61g, 85,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (21,74g, 157,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (32,61g, 3,29kcal), Papryka czerwona (32,61g, 8,87kcal), Pol dwica z warzywami (65,22g, 63,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Sałata (10,87g, 1,3kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywcz: 464kcal, białko(15,25g), tłuszcze(22,15g), tłuszcze nasycone(5,53g), w glowodany(53,77g), w tym cukry(3,95g), błonnik(5,31g), sól(2,46g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 3. Obiad**

Potrawa: **Bitka ze schabu w sosie** - 150g , 314,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: M ka pszenna, typ 500 (20g, 69,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Wieprzowina, schab surowy bez ko ci (120g, 154,8kcal),

Potrawa: **Kluski I skie** - 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: Mieszanek owocowa, mro ona (20g, 9,4kcal),

Potrawa: **Rosół z makaronem** - 336g , 127,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Makaron dwujajeczny (25g, 94,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (1g, 0,49kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surówka po ydowsku z białej kapusty** - 175g , 87,38kcal

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Kapusta biała (100g, 27,72kcal), Ogórek kwaszony (30g, 3,6kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 909,13kcal, białko(46,23g), tłuszcze(23,53g), tłuszcze nasycone(3,92g), w glowodany(133,38g), w tym cukry(11,28g), błonnik(10,62g), sól(1,15g)

Techniki sporz dzenia: D, G

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

Potrawa: **Koktajl truskawkowy** - 250g , 88,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Ma lanka spo ywca, 0,5 % tłuszczu (150g, 55,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Truskawki, mro one (100g, 33kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 88,5kcal, białko(5,65g), tłuszcze(1,15g), tłuszcze nasycone(0,53g), w glowodany(14,65g), w tym cukry(12,85g), błonnik(1,8g), sól(0,23g)

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem topionym i warzywami** - 250g , 602,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb mieszany, słonecznikowy (95,24g, 240,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (23,81g, 172,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (35,71g, 3,6kcal), Pomidor (35,71g, 6,51kcal), Ser topiony, edamski (59,52g, 179,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 602,38kcal, białko(15,6g), tłuszcze(39,5g), tłuszcze nasycone(14,53g), w glowodany(49,53g), w tym cukry(3,37g), błonnik(6,63g), sól(2,33g)

Techniki sporz dzenia: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2064,01kcal, białko(82,72g), tłuszcze(86,32g), tłuszcze nasycone(24,5g), w glowodany(251,34g), w tym cukry(31,44g), błonnik(24,36g), sól(6,16g)

DATA: **2024-07-08 (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 ja jkiem gotowanym i warzywami, herbata** - 255g , 567,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty poc hodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb ps zenny (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (80g, 97,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Szczypiorek (5g, 1,56kcal),

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

Skład: Kawa, napar bez cukru (20g, 0,4kcal), Mleko spo ywca, 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 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: 788,04kcal, białko(28,9g), tłuszcze(39,3g), tłuszcze nasycone(10,6g), w glowodany(82,8g), w tym cukry(18,8g), błonnik(3,22g), sól(2,01g)

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 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 dzania:

#### Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Zapiekanka makaronowa z kurczakiem gyros i warzywami** - 390g , 782,58kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ketchup (20g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (20g, 145,2kcal), Makaron bezjajeczny z semoliny (80g, 296,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mozzarella (20g, 47,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Papryka czerwona (40g, 10,88kcal),

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 ywca: 877,93kcal, białko(49,37g), tłuszcze(34,87g), tłuszcze nasycone(5,66g), w glowodany(96,53g), w tym cukry(13,72g), błonnik(10,53g), sól(1,47g)

Techniki sporz dzania: D, G, P

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 158,1kcal, białko(2,04g), tłuszcze(4,08g), tłuszcze nasycone(2,72g), w glowodany(27,88g), w tym cukry(22,1g), błonnik(0g), sól(0,12g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk krakowsk / wyieck such** - 210g , 464,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (30g, 89,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb 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 (30g, 8,16kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Szynka wyiecka sucha (50g, 98,5kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 464,13kcal, białko(21,47g), tłuszcze(22,66g), tłuszcze nasycone(5,67g), w glowodany(45,68g), w tym cukry(3,18g), błonnik(5,2g), sól(2,21g)

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2380,21kcal, białko(102,39g), tłuszcze(101,3g), tłuszcze nasycone(24,65g), w glowodany(273,48g), w tym cukry(76,4g), błonnik(20,34g), sól(5,8g)

DATA: 2024-07-09 (Wtorek)

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 serkiem mietankowym, warzywami** - 250g , 633,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki graham ki (56,82g, 150,57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (34,09g, 86,93kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (22,73g, 164,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (34,09g, 3,44kcal), Papryka czerwona (34,09g, 9,27kcal), Serek mietankowy z plastrach (68,18g, 218,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko 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: 785,69kcal, białko(22,82g), tłuszcz(43,97g), tłuszcz nasycone(20,14g), w glowodany(78,4g), w tym cukry(14,74g), błonnik(7,32g), sól(1,99g)

Techniki sporz dzenia: G

#### Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Babka piaskowa** - 30g , 101,7kcal

Skład: Babka biszkoptowa (30g, 101,7kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 101,7kcal, białko(2,55g), tłuszcz(1,26g), tłuszcz nasycone(0,38g), w glowodany(20,13g), w tym cukry(11,22g), błonnik(0,24g), sól(0,04g)

Techniki sporz dzenia:

#### Posiłek: 3. Obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Krem paprykowy z groszkiem ptysiovym** - 435g , 129,96kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek ptysiovym (10g, 47,9kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Papryka czerwona (80g, 21,76kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (30g, 21,3kcal),

Potrawa: **Surówka z ogórka kiszzonego i jabłka** - 155g , 78,66kcal

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Jabłko (50g, 18,25kcal), Ogórek kwaszony (80g, 9,6kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 767,67kcal, białko(39,55g), tłuszcz(27,32g), tłuszcz nasycone(5,37g), w glowodany(96,48g), w tym cukry(13,3g), błonnik(11,68g), sól(2g)

Techniki sporz dzenia: D, 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 ywacza: 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 dzenia:

#### Posiłek: 5. Kolacja

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

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

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

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

#### Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

#### Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2317,92kcal, białko(88,46g), tłuszcze(109,31g), tłuszcze nasycone(34,52g), w glowodany(256,1g), w tym cukry(51,58g), błonnik(22,12g), sól(6,18g)

DATA: 2024-07-10 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

#### Posiłek: 1. niadanie

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

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

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk , serem i warzywami - 250g , 594,53kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pieczywo tostowe (100g, 309kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (60g, 10,94kcal), Sałata (10g, 1,2kcal), Ser, gouda tłusty (30g, 94,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (30g, 33,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,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: 840,88kcal, białko(36,27g), tłuszcze(36,23g), tłuszcze nasycone(13,84g), w glowodany(94,35g), w tym cukry(19,52g), błonnik(3,68g), sól(2,86g)

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: **Jajko sadzone, ziem niaki, ma lanka - 560g , 463,3kcal, Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ma lanka spo ywcz, 0,5 % tłuszczu (200g, 74kcal, **Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

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

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

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 ywca: 610,78kcal, białko(29,3g), tłuszcze(21,13g), tłuszcze nasycone(4,49g), w glowodany(79,25g), w tym cukry(19,72g), błonnik(7,76g), sól(0,96g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 4. Podwieczorek**

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 ywca: 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: 5. Kolacja**

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**),

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 554,07kcal, białko(12,72g), tłuszcze(29,65g), tłuszcze nasycone(12,89g), w glowodany(61,81g), w tym cukry(4,09g), błonnik(2,11g), sól(1,79g)

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2290,63kcal, białko(81,58g), tłuszcze(93,65g), tłuszcze nasycone(35,84g), w glowodany(287,2g), w tym cukry(58,73g), błonnik(16,42g), sól(5,62g)

DATA: 2024-07-11 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

**Posiłek: 1. niadanie**

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

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

Potrawa: **Kanapki z szynk i warzywami - 250g , 480,21kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (34,09g, 101,59kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (56,82g, 134,1kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (22,73g, 164,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (34,09g, 3,44kcal), Papryka czerwona (34,09g, 9,27kcal), Szynka parzona (68,18g, 67,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 631,31kcal, białko(26,24g), tłuszcze(26,63g), tłuszcze nasycone(7,57g), w glowodany(75,16g), w tym cukry(11,42g), błonnik(6,5g), sól(3,34g)

Techniki sporz dzania: G

**Posiłek: 2. II niadanie**

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

Skład: Wafle przekładane (30g, 162kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 162kcal, białko(1,56g), tłuszcze(9,3g), tłuszcze nasycone(5,7g), w glowodany(18g), w tym cukry(8,7g), błonnik(0g), sól(0,14g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Filet z kurczaka panierowany** - 180g , 338,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Filet z kurczaka (120g, 117,6kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal),

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

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

Potrawa: **Mizeria** - 205g , 61,63kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (80g, 48kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Ogórek (120g, 12,1kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa meksyka ska z ry em** - 370g , 197,74kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**

Skład: Fasola biała, nasiona suche (20g, 63kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (20g, 19,4kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Papryka czerwona (20g, 5,44kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (20g, 6,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Seler i produkty pochodne**),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 784,53kcal, białko(50,86g), tłuszcze(16,91g), tłuszcze nasycone(2,47g), w glowodany(113,06g), w tym cukry(13,66g), błonnik(12,3g), sól(1,01g)

Techniki sporz dzania: G

#### Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Banan** - 150g , 91,67kcal

Skład: Banan (150g, 91,67kcal),

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 91,67kcal, białko(0,95g), tłuszcze(0,29g), tłuszcze nasycone(0,12g), w glowodany(22,22g), w tym cukry(18,15g), błonnik(1,61g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

#### Posiłek: 5. Kolacja

Potrawa: **Herbata** - 250g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (250g, 0kcal),

Potrawa: **Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami** - 230g , 533,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

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

#### Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 533,53kcal, białko(10,94g), tłuszcze(35,19g), tłuszcze nasycone(4,16g), w glowodany(46,27g), w tym cukry(3,18g), błonnik(5,98g), sól(0,92g)

Techniki sporz dzania: G



**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2203,04kcal, białko(90,55g), tłuszcze(88,3g), tłuszcze nasycone(20,02g), w glowodany(274,7g), w tym cukry(55,1g), błonnik(26,38g), sól(5,42g)

DATA: 2024-07-12 (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** - 225g , 473,78kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (28,13g, 83,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (46,88g, 122,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,75g, 135,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (28,13g, 2,84kcal), Pomidor (56,25g, 10,26kcal), Sałata (9,38g, 1,13kcal), Ser, edamski tłusty (37,5g, 117,38kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami cynamonowymi** - 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 cynamonowe (20g, 77,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 627,48kcal, białko(24,35g), tłuszcze(30,11g), tłuszcze nasycone(11,24g), w glowodany(65,3g), w tym cukry(12,76g), błonnik(4,58g), sól(1,84g)

Techniki sporz dzenia: G

**Posiłek: 2. II niadanie**Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzenia:

**Posiłek: 3. Obiad**Potrawa: **Faszerowana cukinia** - 415g , 540,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Cukinia (150g, 22,19kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Papryka czerwona (60g, 16,32kcal), Ry biały (60g, 207kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ser, gouda tłusty (20g, 63,2kcal, **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: **Sos czosnkowy** - 65g , 109,21kcal, **Mleko i produkty pochodne**Skład: Czosnek (5g, 6,61kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10g, 72,6kcal),Potrawa: **Zupa kalarepowa z ziemniakami** - 460g , 126,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**Skład: Kalarepa (60g, 13,66kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (5g, 17,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywacza: 786,37kcal, białko(46,43g), tłuszcze(25,39g), tłuszcze nasycone(6,78g), w glowodany(98,04g), w tym cukry(14,46g), błonnik(10,74g), sól(1,09g)

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 ywczca: 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 dzania:

**Posiłek: 5. Kolacja**

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

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

Potrawa: **Salatka z makaronowa z tu czykiem i fas ol** - 235g , 564,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenney (30g, 78,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (20g, 145,2kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (30g, 113,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (10g, 72,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (20g, 4,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona, konserwowa (20g, 6,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ser, edamski tłusty (20g, 62,6kcal, **Zbo a zawieraj ce glute n,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Tu czyk w sosie własnym (60g, 57kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

**Podsumowanie posiłku:**

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

Techniki sporz dzania: G

**Podsumowanie jadłospisu dziennego:**

2142,99kcal, białko(97,79g), tłuszcze(87,4g), tłuszcze nasycone(24,3g), w glowodany(248,94g), w tym cukry(61,99g), błonnik(22,67g), sól(5,14g)

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