

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 06.08.2024
godz.: 19:47:30

Parametry zestawienia: Za okres: od 2024-08-10 do 2024-08-16
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2024-08-10 (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 - 300g , 608,22kcal, 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), Ogórek (36g, 3,63kcal), Pomidor (72g, 13,13kcal), Ser, edam ski tłusty (36g, 112,68kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Szynka wieprzowa, gotowana (36g, 40,78kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 608,22kcal, białko(25,74g), tłuszcz(31,63g), tłuszcz nasycone(10,63g), w glowodany(57,02g), w tym cukry(3,44g), błonnik(3,23g), sól(2,35g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kasza z kiełbas , boczkiem, cebul i kefirem - 350g , 586,68kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Boczek w dzony bez ko ci (30g, 78kcal), Cebula (20g, 5,81kcal), Kasza j zmienna, perłowa (80g, 269,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Kefir, 2% tłuszczu (150g, 75kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (70g, 158,27kcal),	
Potrawa: Kompot - 250g , 11,75kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Woda (225g, 0kcal),	
Potrawa: Zupa z fasolk szparagow i ziemniakami - 370g , 73,19kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Fasola szparagowa (50g, 16,84kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), M ka pszenna, typ 500 (5g, 17,35kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w pas ki, mro ona (60g, 19,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 671,61kcal, białko(34,09g), tłuszcz(24,4g), tłuszcz nasycone(6,07g), w glowodany(83,45g), w tym cukry(12,8g), błonnik(9,61g), sól(2,24g) Techniki sporz dzania: G, S	
Posiłek: 4. Podwieczorek	
Potrawa: Galaretka z owocami - 185g , 88,39kcal Skład: Banan (80g, 48,89kcal), Galaretka (25g, 12,5kcal), Mandarynki (80g, 27kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 88,39kcal, białko(1,24g), tłuszcz(0,27g), tłuszcz nasycone(0,08g), w glowodany(21,27g), w tym cukry(17,9g), błonnik(2g), sól(0g) Techniki sporz dzania:	
Posiłek: 5. Kolacja	
Potrawa: Frankfuterki na ciepło - 300g , 871,09kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne	

Skład: Bułki wrocławskie (68,18g, 203,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (68,18g, 178,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Frankfurterki (81,82g, 220,1kcal), Ketchup (27,27g, 27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (27,27g, 197,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (27,27g, 45kcal, **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: 871,09kcal, białko(25,33g), tłuszcze(47,43g), tłuszcze nasycone(14,22g), w glowodany(90,23g), w tym cukry(8,07g), błonnik(4,4g), sól(2,79g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2239,31kcal, białko(86,4g), tłuszcze(103,73g), tłuszcze nasycone(31g), w glowodany(251,98g), w tym cukry(42,21g), błonnik(19,24g), sól(7,38g)

DATA: 2024-08-11 (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** - 300g , 583,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem (63,83g, 206,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (38,3g, 100,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (25,53g, 184,58kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pol dwica z warzywami (76,6g, 75,07kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (76,6g, 13,97kcal), Sałata (12,77g, 1,53kcal), Szczypiorek (6,38g, 1,99kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 583,66kcal, białko(18,02g), tłuszcze(26,71g), tłuszcze nasycone(6,91g), w glowodany(71,05g), w tym cukry(3,67g), błonnik(2,19g), sól(3,15g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych** - 180g , 341,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: 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), Płatki kukurydziane (20g, 74,6kcal),

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

Skład: Mieszanka 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 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**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 774,28kcal, białko(43,16g), tłuszcze(28,14g), tłuszcze nasycone(2,48g), w glowodany(91,95g), w tym cukry(10,56g), błonnik(10,5g), sól(1,42g)

Techniki sporz dzania: G, P

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), 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 pasztetem i warzywami** - 300g , 705,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (37,5g, 111,75kcal,**Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (62,5g, 163,75kcal, **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 (25g, 180,75kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (75g, 18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet podlaski z kurczaka (100g, 231kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 705,25kcal, białko(16,34g), tłuszcze(43,7g), tłuszcze nasycone(9,45g), w glowodany(63,06g), w tym cukry(4,63g), błonnik(2,71g), sól(3,49g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2249,97kcal, białko(79,5g), tłuszcze(108,65g), tłuszcze nasycone(18,84g), w glowodany(247,58g), w tym cukry(18,85g), błonnik(16,59g), sól(8,05g)

DATA: 2024-08-12 (Poniedziałek)**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: **Kawa zbo owa z mlekiem** - 170g , 76,9kcal, **Mleko i produkty pochodne**

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 764,16kcal, białko(33,15g), tłuszcze(34,78g), tłuszcze nasycone(11,09g), w glowodany(82,75g), w tym cukry(18,6g), błonnik(3,21g), sól(2,04g)

Techniki sporz dzania: G, PAR

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 ywca: 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: **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: **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),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 704,53kcal, białko(45,01g), tłuszcze(21,01g), tłuszcze nasycone(6,41g), w glowodany(88,01g), w tym cukry(13,95g), błonnik(8,6g), sól(1,47g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **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: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem topionym i warzywami** - 230g , 588,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **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 (30g, 5,47kcal), Ser topiony, edamski (50g, 150,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 588,73kcal, białko(16,53g), tłuszcze(32,59g), tłuszcze nasycone(12,46g), w glowodany(59g), w tym cukry(3,76g), błonnik(3,11g), sól(2,26g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2354,72kcal, białko(97,24g), tłuszcze(98g), tłuszcze nasycone(35,69g), w glowodany(281,41g), w tym cukry(74,71g), błonnik(18,21g), sól(6,07g)

DATA: 2024-08-13 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, warzywami** - 250g , 636,17kcal, **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**), Papryka czerwona (34,09g, 9,27kcal), Pomidor (34,09g, 6,22kcal), 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 ywczce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 788,47kcal, białko(22,97g), tłuszcz(44,02g), tłuszcz nasycone(20,15g), w glowodany(79,03g), w tym cukry(15,29g), błonnik(7,59g), sól(2g)

Techniki sporz dzenia: 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,Orzechy,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 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 dzenia: P

Posiłek: 3. Obiad

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

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

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: **Ry z pra onym jabłkiem i cynamonem, kompot** - 415g , 486,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jabłko (200g, 73kcal), Masło ekstra (10g, 74,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (100g, 51kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ry biały (80g, 276kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 622,55kcal, białko(17,72g), tłuszcz(15,6g), tłuszcz nasycone(8,14g), w glowodany(107,85g), w tym cukry(26,54g), błonnik(10,63g), sól(0,55g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 4. Podwieczerek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Zapiekanki z serem, szynk i pieczarkami** - 260g , 591,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (80g, 220,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Cebula (10g, 2,9kcal), Ketchup (20g, 19,8kcal, **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**), Pieczarka uprawna, wie a (50g, 11,57kcal), Ser, gouda tusty (50g, 158kcal, **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 ywca: 591,66kcal, białko(28,88g), tłuszcze(30,25g), tłuszcze nasycone(11,28g), w glowodany(52,78g), w tym cukry(4,12g), błonnik(3,12g), sól(2,99g)

Techniki sporz dzania: G, P, S

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2469,18kcal, białko(95,97g), tłuszcze(102,71g), tłuszcze nasycone(43,75g), w glowodany(299,21g), w tym cukry(81,76g), błonnik(24,89g), sól(6,17g)

DATA: 2024-08-14 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem kanapkowym, warzywami** - 240g , 572,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (50g, 118kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30g, 3,02kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Serek kanapkowy do smarowania (60g, 149,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z ry em** - 170g , 145,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywca, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 817,13kcal, białko(25,28g), tłuszcze(40,28g), tłuszcze nasycone(18,22g), w glowodany(91,33g), w tym cukry(19,69g), błonnik(5,68g), sól(1,91g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz ukrai ski z ziemniakami** - 450g , 108,3kcal, **Seler i produkty pochodne**

Skład: Barszcz ukrai ski, mro ony(60g, 19,2kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),

Potrawa: **Jajko sadzone** - 130g , 236,16kcal, **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (120g, 146,16kcal, **Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal),

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: **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),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 658,37kcal, białko(26,67g), tłuszcze(29,26g), tłuszcze nasycone(9,39g), w glowodany(77,29g), w tym cukry(10,6g), błonnik(10,81g), sól(0,87g)

Techniki sporz dzania: G, S

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2225,3kcal, białko(74,33g), tłuszcze(100,25g), tłuszcze nasycone(35,18g), w glowodany(267,6g), w tym cukry(68,87g), błonnik(22,79g), sól(6,25g)

DATA: 2024-08-15 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat

Posiłek: 1. niadanie

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

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

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

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

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **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: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Kotlet mielony** - 160g , 31 1,86kcal, **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, łopotka (100g, 131,2kcal),

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 pomidorowa z ry em** - 367g , 138,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (30g, 29,1kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Pietruszka, li cie (2g, 0,98kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (60g, 19,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 698,47kcal, białko(37,05g), tłuszcze(22,5g), tłuszcze nasycone(5,5g), w glowodany(91,32g), w tym cukry(15,6g), błonnik(9,29g), sól(0,92g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 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: **Serek wiejski, pieczywo, warzywa** - 350g , 576,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (50g, 149kcal, **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 (50g, 13,6kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Serek wiejski (150g, 145,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 576,17kcal, białko(26,45g), tłuszcze(26,87g), tłuszcze nasycone(9,66g), w glowodany(60,12g), w tym cukry(6,24g), błonnik(5,5g), sól(2,21g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2061,42kcal, białko(89,72g), tłuszcze(76,71g), tłuszcze nasycone(24,44g), w glowodany(263,64g), w tym cukry(54,79g), błonnik(23,22g), sól(6,17g)

DATA: 2024-08-16 (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** - 250g , 624,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem (54,35g, 175,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb pszenny (54,35g, 142,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (21,74g, 157,18kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Pomidor (65,22g, 11,9kcal), Sałata (10,87g, 1,3kcal), Ser, edamski tłusty (43,48g, 136,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami czekoladowymi** - 170g , 153,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Płatki czekoladowe (20g, 77,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 778,1kcal, białko(28,93g), tłuszcze(33,93g), tłuszcze nasycone(12,57g), w glowodany(91,49g), w tym cukry(15g), błonnik(3,83g), sól(2,51g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 2. II niadanie

Potrawa: **Sok owocowo-warzywny** - 330g , 135,3kcal

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 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 dzenia:

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Ryba panierowana** - 215g , 369,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Dorsz, wie y, filety bez skóry (150g, 103,5kcal), 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 (15g, 135kcal),

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

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

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

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

Potrawa: **Zupa 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 ywacza: 774,84kcal, białko(44,23g), tłuszcze(24,68g), tłuszcze nasycone(2,62g), w glowodany(99,88g), w tym cukry(11,08g), błonnik(12,76g), sól(1,17g)

Techniki sporz dzenia: G, S

Posiłek: 4. Podwieczorek

Potrawa: **Nektarynka** - 180g , 81,9kcal

Skład: Nektarynka (180g, 81,9kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 81,9kcal, białko(1,48g), tłuszcze(0,32g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(19,33g), w tym cukry(14,74g), błonnik(1,96g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Posiłek: 5. Kolacja

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

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

Potrawa: **Sałatka jarzynowa** - 275g , 258,79kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (20g, 14,6kcal), Jaja kurze całe (30g, 36,54kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (15g, 108,9kcal), Marchew (40g, 9,77kcal), Ogórek kwaszony (20g, 2,4kcal), Pietruszka, korze (20g, 6,96kcal), Pietruszka, li cie (10g, 4,9kcal), Seler korzeniowy (20g, 3,72kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (100g, 71kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 258,79kcal, białko(7,97g), tłuszcze(14,75g), tłuszcze nasycone(1,66g), w glowodany(26,41g), w tym cukry(4,61g), błonnik(5,34g), sól(0,89g)

Techniki sporz dzania: G

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2028,92kcal, białko(83,6g), tłuszcze(74,02g), tłuszcze nasycone(16,89g), w glowodany(270,77g), w tym cukry(75,13g), błonnik(27,2g), sól(4,74g)

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