

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 26.02.2026
godz.: 14:03:36

Parametry zestawienia: Za okres: od 2026-03-01 do 2026-03-10
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat- P1
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 2026-03-01 (Niedziela)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat- P1
Posiłek: 1. niadanie	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: Kanapki z szynk i warzywami - 250g , 491,11kcal, 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 (18,75g, 135,56kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Pol dwica sopocka (62,5g, 78,13kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Pomidor (37,5g, 6,84kcal), Rzodkiewka (25g, 2,84kcal), Sałata (6,25g, 0,75kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 491,11kcal, białko(23,18g), tłuszcze(20,65g), tłuszcze nasycone(5,12g), w glowodany(55,99g), w tym cukry(2,56g), błonnik(5,19g), sól(2,11g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kapusta czerwona - 150g , 79,88kcal Skład: Cebula (9,09g, 2,64kcal), Jabłko (27,27g, 9,95kcal), Kapusta czerwona (109,09g, 26,38kcal), Olej rzepakowy (4,55g, 40,95kcal),	
Potrawa: Kluseczki I skie - 250g , 350kcal Skład: Kluseczki I skie (250g, 350kcal),	
Potrawa: Kompot - 250g , 11,75kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Woda (225g, 0kcal),	
Potrawa: Rosół z makaronem - 290g , 94,7kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (20g, 6,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),	
Potrawa: Szynka duszona - 165g , 272kcal, Zbo a zawieraj ce gluten Skład: M ka pszenna, typ 500 (12,22g, 42,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten), Olej rzepakowy (6,11g, 54,99kcal), Wieprzowina, szynka surowa (146,67g, 174,6kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywcz: 808,33kcal, białko(42,99g), tłuszcze(19,4g), tłuszcze nasycone(3,95g), w glowodany(117,67g), w tym cukry(9,46g), błonnik(5,11g), sól(1,76g) Techniki sporz dzania: D, G	
Posiłek: 4. Kolacja	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: Salatka z makaronem ry owym - 270g , 636,45kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Chleb pszenny (50,23g, 131,6kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Koper ogrodowy (6,28g, 1,93kcal), Kukurydza, konserwowa (25,12g, 27,38kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (25,12g, 182,37kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (37,67g, 142,77kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (12,56g, 90,81kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (37,67g, 3,8kcal), Papryka czerwona (37,67g, 10,25kcal), Szynka wiejska (37,67g, 45,57kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),	

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 636,45kcal, białko(19g), tłuszcze(33,64g), tłuszcze nasycone(4,8g), w glowodany(66,8g), w tym cukry(3,63g), błonnik(4,42g), sól(1,86g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

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

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ry owe/ kukurydziane** - 30g , 114,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Wafle ry owe/ kukurydziane (30g, 114,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 114,3kcal, białko(2,94g), tłuszcze(0,84g), tłuszcze nasycone(0,21g), w glowodany(23,16g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,14g), sól(0,3g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2173,2kcal, białko(91,18g), tłuszcze(82,45g), tłuszcze nasycone(14,96g), w glowodany(274,04g), w tym cukry(25,02g), błonnik(16,92g), sól(6,09g)

DATA: 2026-03-02 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat- P1

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z ja jkiem gotowanym, majonezem i warzywami** - 275g , 594,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (43,14g, 128,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (43,14g, 113,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (86,27g, 105,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (16,18g, 117,47kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,18g, 116,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (64,71g, 11,8kcal), Szczypiorek (5,39g, 1,68kcal),

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 ry em** - 170g , 145,5kcal, **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**), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 816,93kcal, białko(29,75g), tłuszcze(41,81g), tłuszcze nasycone(10,34g), w glowodany(82,06g), w tym cukry(17,99g), błonnik(3,3g), sól(1,81g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kompot** - 250g , 11,75kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Woda (225g, 0kcal),

Potrawa: **Placki ziemniaczane z pieca** - 335g , 504,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Cebula (22,71g, 6,59kcal), Czosnek (5,68g, 7,51kcal), Jaja kurze całe (22,71g, 27,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (34,07g, 118,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (22,71g, 204,39kcal), Ziemniaki, rednio (227,12g, 139,95kcal),

Potrawa: **Zupa pieczarkowa z makaronem** - 345g , 118,82kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Makaron dwujajeczny (20g, 75,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Pieczarka uprawna, wie a (50g, 11,57kcal), Pietruszka, li cie (5g, 2,45kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (10g, 3,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Jaja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 634,91kcal, białko(18,47g), tłuszcze(27,35g), tłuszcze nasycone(3,14g), w glowodany(81,9g), w tym cukry(5,37g), błonnik(6,9g), sól(0,32g)

Techniki sporz dzenia: G, P

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serkiem topionym i warzywami** - 250g , 512,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (46,51g, 138,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (46,51g, 117,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,44g, 126,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (34,88g, 9,49kcal), Pomidor (34,88g, 6,36kcal), Ser topiony, edamski (23,26g, 70,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**), Szynka kanapkowa (46,51g, 44,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 512,89kcal, białko(18,9g), tłuszcze(26,02g), tłuszcze nasycone(8,34g), w glowodany(53,37g), w tym cukry(4,14g), błonnik(4,81g), sól(2,54g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

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 dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Pieczyno wasa** - 30g , 103,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy**

Skład: Pieczyno wasa wieloziarniste (30g, 103,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, Soja i produkty pochodne, Orzechy**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 103,2kcal, białko(2,7g), tłuszcze(0,45g), tłuszcze nasycone(0,09g), w glowodany(19,5g), w tym cukry(0,6g), błonnik(5,1g), sól(0,26g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2140,93kcal, białko(70,4g), tłuszcze(96,2g), tłuszcze nasycone(21,97g), w glowodany(254,49g), w tym cukry(42,26g), błonnik(23,03g), sól(4,94g)

DATA: **2026-03-03 (Wtorek)**

DIETA: **Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat- P1**

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem mietankowym, szynk i warzywami** - 270g , 561,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten, Soja i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki graham ki (52,68g, 139,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (52,68g, 138,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (19,76g, 142,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (39,51g, 10,75kcal), Pol dwica z warzywami (39,51g, 38,72kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (39,51g, 7,21kcal), Serek mietankowy z plastrach (26,34g, 84,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi** - 170g , 152,3kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 714,01kcal, białko(24,84g), tłuszcz(31,7g), tłuszcz nasycone(12,05g), w glowodany(86,2g), w tym cukry(13,54g), błonnik(7,46g), sól(2,58g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Jajko sadzone** - 110g , 211,8kcal, **Jaja i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (100g, 121,8kcal, **Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (10g, 90kcal),

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

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

Potrawa: **Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym** - 355g , 101,6kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Dynia (50g, 9,9kcal), Groszek ptysiowy (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 paski, mro ona (10g, 3,3kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziem niaki, gotowane w wodzie (30g, 21,3kcal),

Potrawa: **Ma lanka** - 200g , 74kcal

Skład: Ma lanka spo ywcz, 0,5% tłuszczu, z wapniem (200g, 74kcal),

Potrawa: **Ziemniaki z cebulk** - 280g , 258,11kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Masło ekstra (10g, 74,8kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g, 177,5kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 654,91kcal, białko(28,17g), tłuszcz(31,84g), tłuszcz nasycone(10,73g), w glowodany(66,6g), w tym cukry(16,09g), błonnik(6,29g), sól(1g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka brokułowa z kurczakiem, serem feta i sosem czosnkowym** - 345,5g , 555,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuły, gotwane w wodzie (109,51g, 25,19kcal), Chleb pszenny(54,75g, 143,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Czosnek (0,55g, 0,73kcal), Filet z kurczaka (109,51g, 107,32kcal), Ku kurydza, konserwowa (21,9g, 23,87kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10,95g, 79,5kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (10,95g, 79,17kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (5,48g, 49,32kcal), Ser typu "Feta" (21,9g, 47,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 555,6kcal, białko(35,77g), tłuszcz(29,18g), tłuszcz nasycone(5,48g), w glowodany(39,76g), w tym cukry(3,11g), błonnik(4,33g), sól(1,7g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. 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 dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki** - 30g , 104,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Podpłomyki (30g, 104,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 104,4kcal, białko(0,33g), tłuszcze(1,38g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(20,19g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2171,37kcal, białko(90,76g), tłuszcze(97,42g), tłuszcze nasycone(30,57g), w glowodany(238,65g), w tym cukry(40,44g), błonnik(19,52g), sól(5,28g)

DATA: 2026-03-04 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat- P1

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 ywcaze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kanapki z twaro kiem, miodem** - 220g , 579,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki i rogalc ma lane (50g, 165,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (50g, 128,5kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Miód pszczeli (20g, 63,8kcal), Ser twarogowy chudy (80g, 76,8kcal, **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 ywcaze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 825,55kcal, białko(37,08g), tłuszcze(27,45g), tłuszcze nasycone(9,11g), w glowodany(109,25g), w tym cukry(22,33g), błonnik(3,34g), sól(1,59g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Bukiet warzyw** - 100g , 55,31kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Brokuły (38,1g, 7,2kcal), Kalafior (19,05g, 3,19kcal), Marchew (38,1g, 9,3kcal), Masło ekstra (4,76g, 35,6kcal, **Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Lemoniada** - 225g , 5,07kcal

Skład: Cytryna (20,45g, 5,07kcal), Woda (204,55g, 0kcal),

Potrawa: **Udko z kurczaka pieczone** - 255g , 451,54kcal

Skład: Mi so z ud kurczaka, ze skór (248,78g, 395,56kcal), Olej rzepakowy (6,22g, 55,98kcal),

Potrawa: **Ziemniaki gotowane** - 200g , 142kcal

Skład: Ziemniaki, gotowane w wodzie (200g, 142kcal),

Potrawa: **Zupa pomidorowa z makaronem** - 302g , 114,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koncentrat pomidorowy, 30% (10g, 9,7kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Makaron bezjajeczny zsemoliny (20g, 74,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Pietruszka, li cie (2g, 0,98kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (10g, 3,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 768kcal, białko(53,18g), tłuszcze(37,6g), tłuszcze nasycone(11,01g), w glowodany(57,18g), w tym cukry(6,62g), błonnik(6,25g), sól(0,84g)

Techniki sporz dzenia: G, P

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem kanapkowym, warzywami** - 260g , 618,61kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem/sezamem (72,56g, 234,37kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (24,19g, 62,17kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,14g, 131,15kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (36,28g, 3,66kcal), Pomidor (36,28g, 6,62kcal), Serek kanapkowy do smarowania (72,56g, 180,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 618,61kcal, białko(13,67g), tłuszcze(33,69g), tłuszcze nasycone(15,74g), w glowodany(68,34g), w tym cukry(4,95g), błonnik(1,35g), sól(2,07g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. 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 dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle tortowe** - 30g , 117,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne**

Skład: Wafle tortowe (30g, 117,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 117,9kcal, białko(1,8g), tłuszcze(2,1g), tłuszcze nasycone(0,3g), w glowodany(22,5g), w tym cukry(0,6g), błonnik(0,9g), sól(0,15g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2465,37kcal, białko(106,72g), tłuszcze(101,17g), tłuszcze nasycone(36,19g), w glowodany(290,93g), w tym cukry(64,2g), błonnik(15,13g), sól(4,82g)

DATA: 2026-03-05 (Czwartek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat- P1

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic sopock i warzywami** - 255g , 494,11kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (49,76g, 148,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (49,76g, 117,43kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,66g, 134,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (37,32g, 8,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (62,2g, 77,75kcal, **Zbo a zawieraj ce glute,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (37,32g, 6,81kcal),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi** - 170g , 136,46kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywce, 2% tłuszczu (154,55g, 78,82kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witaminami i elazem (15,45g, 57,63kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 630,57kcal, białko(29,2g), tłuszcze(24,02g), tłuszcze nasycone(7,01g), w glowodany(77,48g), w tym cukry(12,52g), błonnik(5,8g), sól(3,08g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Kompot** - 250g , 11,75kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Woda (225g, 0kcal),

Potrawa: **Spagetti z mi sem mielonym i serem ótym** - 320g , 719,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cebula (26,67g, 7,74kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (26,67g, 25,87kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (106,67g, 404,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (6,67g, 60,03kcal), Ser, edamski tłusty (20g, 62,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, szynka surowa (133,33g, 158,72kcal),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami** - 370g , 68kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bukiet z jarzyn wiosennych, mro ony (43,53g, 16,11kcal), Ko ci, wywar (272,06g, 13,6kcal), mietana, 12% tłuszczy (10,88g, 14,58kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (10,88g, 3,59kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, rednio (32,65g, 20,12kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 798,95kcal, białko(52,86g), tłuszcze(21,8g), tłuszcze nasycone(7,19g), w glowodany(101,31g), w tym cukry(8,8g), błonnik(7,52g), sól(0,8g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Serek wiejski, pieczywo, warzywa** - 370g , 570,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (47,74g, 142,27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (47,74g, 112,67kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczy, z witaminami A i D (17,9g, 129,42kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (35,81g, 3,61kcal), Pomidor (35,81g, 6,53kcal), Serek wiejski (179,03g, 173,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szczypiorek (5,97g, 1,86kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 570,04kcal, białko(29,13g), tłuszcze(26,37g), tłuszcze nasycone(10,23g), w glowodany(56,69g), w tym cukry(5,3g), błonnik(4,78g), sól(2,36g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

Potrawa: **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: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ry owe/ kukurydziane** - 30g , 114,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Wafle ry owe/ kukurydziane (30g, 114,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 114,3kcal, białko(2,94g), tłuszcze(0,84g), tłuszcze nasycone(0,21g), w glowodany(23,16g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,14g), sól(0,3g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2179,98kcal, białko(114,83g), tłuszcze(73,25g), tłuszcze nasycone(24,69g), w glowodany(275,05g), w tym cukry(38,14g), błonnik(21,64g), sól(6,54g)

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem ółym i warzywami** - 260g , 512,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (44,26g, 131,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (44,26g, 104,45kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,6g, 120,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (66,38g, 12,11kcal), Rzodkiewka (33,19g, 3,76kcal), Sałata (11,06g, 1,33kcal), Ser, edamski tłusty (44,26g, 138,53kcal, **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 ywcze, 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 ywacza: 657,53kcal, białko(26,69g), tłuszcze(29,7g), tłuszcze nasycone(11,7g), w glowodany(73,97g), w tym cukry(10,76g), błonnik(5,69g), sól(1,9g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Lemoniada** - 225g , 5,07kcal

Skład: Cytryna (20,45g, 5,07kcal), Woda (204,55g, 0kcal),

Potrawa: **Ryba z pieca** - 170g , 158,01kcal, **Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Masło ekstra (15g, 112,2kcal, **Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mintaj, wie y (150g, 44,28kcal, **Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surówka z kapusty peki skiej** - 205g , 85,41kcal

Skład: Kapusta peki ska (124,24g, 15,7kcal), Ogórek (24,85g, 2,5kcal), Olej rzepakowy (6,21g, 55,89kcal), Papryka czerwona (24,85g, 6,76kcal), Pomidor (24,85g, 4,53kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa szpinakowa z ry em** - 340g , 107kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Szpinak (50g, 8,8kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (10g, 3,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 533kcal, białko(22,69g), tłuszcze(21,17g), tłuszcze nasycone(9,57g), w glowodany(66,79g), w tym cukry(7,2g), błonnik(8,24g), sól(0,47g)

Techniki sporz dzania: G, P

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z past sojow i warzywami** - 245g , 559,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (45,58g, 135,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (45,58g, 117,14kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,09g, 123,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (34,19g, 8,21kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pasztet sojowy (68,37g, 168,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (34,19g, 6,24kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 559,88kcal, białko(12,3g), tłuszcze(31,5g), tłuszcze nasycone(3,78g), w glowodany(58,21g), w tym cukry(3,81g), błonnik(2,79g), sól(1,42g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. 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: 6. II kolacja
Potrawa: Wafle ry owe/ kukurydziane - 30g , 114,3kcal, Zbo a zawieraj ce gluten Skład: Wafle ry owe/ kukurydziane (30g, 114,3kcal, Zbo a zawieraj ce gluten),
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 114,3kcal, białko(2,94g), tłuszcze(0,84g), tłuszcze nasycone(0,21g), w glowodany(23,16g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,14g), sól(0,3g) Techniki sporz dzania:
Podsumowanie jadłospisu dziennego: 1938,04kcal, białko(65,37g), tłuszcze(83,44g), tłuszcze nasycone(25,36g), w glowodany(239,9g), w tym cukry(36,53g), błonnik(19,14g), sól(4,09g)

DATA: 2026-03-07 (Sobota)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat- P1
Posiłek: 1. niadanie	
Potrawa: Herbata - 230g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (230g, 0kcal),	
Potrawa: Kanapki z such w dlin , serem i warzywami - 270g , 602,46kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (48g, 143,04kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Chleb pszenny (48g, 125,76kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18g, 130,14kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Ogórek (36g, 3,63kcal), Pomidor (36g, 6,57kcal), Ser, edamski tłusty (24g, 75,12kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne), Szyunka ywiecka sucha (60g, 118,2kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 602,46kcal, białko(31,81g), tłuszcze(27,99g), tłuszcze nasycone(9,14g), w glowodany(56,7g), w tym cukry(3,03g), błonnik(3,18g), sól(3,04g) Techniki sporz dzania: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Kluski na parze - 160g , 466,3kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne Skład: Kluski na parze (150g, 391,5kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne), Masło ekstra (10g, 74,8kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne),	
Potrawa: Kompot - 250g , 11,75kcal Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Woda (225g, 0kcal),	
Potrawa: Mus truskawkowy - 150g , 61,68kcal, Mleko i produkty pochodne Skład: Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g, 30kcal, Mleko i produkty pochodne), Truskawki (100g, 31,68kcal),	
Potrawa: Zupa ogórkowa z ziemniakami - 370g , 65,53kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Koper ogrodowy (5g, 1,53kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ogórek kwaszony (50g, 6kcal), mietana, 12% tłuszczu (5g, 6,7kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (10g, 3,3kcal, Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Ziemniaki, gotowane w wodzie (50g, 35,5kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywca: 605,26kcal, białko(19,42g), tłuszcze(14,8g), tłuszcze nasycone(7,09g), w glowodany(97,41g), w tym cukry(19,33g), błonnik(4,13g), sól(2,82g) Techniki sporz dzania: G, PAR	

Posiłek: 4. KolacjaPotrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

Potrawa: **Kanapki z serkiem fromage i warzywami** - 250g , 622,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (51,28g, 152,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (51,28g, 134,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (19,23g, 139,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (38,46g, 10,46kcal), Pomidor (38,46g, 7,02kcal), Serek fromage (51,28g, 178,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 622,16kcal, białko(15,81g), tłuszcze(34,96g), tłuszcze nasycone(9,2g), w glowodany(62,88g), w tym cukry(5,08g), błonnik(3,4g), sól(1,98g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. PodwieczorekPotrawa: **Pomara cze** - 150g , 50,76kcal

Skład: Pomara cza (150g, 50,76kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 50,76kcal, białko(0,98g), tłuszcze(0,21g), tłuszcze nasycone(0,02g), w glowodany(12,21g), w tym cukry(9,39g), błonnik(2,06g), sól(0,02g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacjaPotrawa: **Flipsy kukurydziane** - 40g , 151,6kcal

Skład: Flipsy kukurydziane (40g, 151,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 151,6kcal, białko(3,84g), tłuszcze(0,52g), tłuszcze nasycone(0,12g), w glowodany(32g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,84g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2032,24kcal, białko(71,85g), tłuszcze(78,48g), tłuszcze nasycone(25,56g), w glowodany(261,2g), w tym cukry(37,06g), błonnik(14,62g), sól(7,85g)

DATA: 2026-03-08 (Niedziela)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat- P1

Posiłek: 1. niadaniePotrawa: **Herbata** - 230g , 0kcal

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

Potrawa: **Kanapki z pol dwic z warzywami** - 230g , 485,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**Skład: Bułki wrocławskie (49,73g, 148,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (49,73g, 130,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (18,65g, 134,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (37,3g, 10,15kcal), Pol dwica z warzywami (62,16g, 60,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Sałata (12,43g, 1,49kcal),**Podsumowanie posiłku:**

Warto od ywca: 485,87kcal, białko(15,61g), tłuszcze(21,03g), tłuszcze nasycone(5,32g), w glowodany(60,2g), w tym cukry(3,32g), błonnik(3g), sól(2,44g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. ObiadPotrawa: **Filet z kurczaka duszony** - 160g , 237kcal

Skład: Filet z kurczaka (150g, 147kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal),

Potrawa: **Kompot** - 250g , 11,75kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Woda (225g, 0kcal),

Potrawa: **Rosół z lanym ciastem** - 300g , 78,16kcal, **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**), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (20g, 6,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Potrawa: **Surówka z kapusty peki skiej** - 165g , 68,74kcal

Skład: Kapusta peki ska (100g, 12,64kcal), Ogórek (20g, 2,02kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal), Papryka czerwona (20g, 5,44kcal), Pomidor (20g, 3,65kcal),

Potrawa: **Ziemniaki pieczone** - 260g , 269,2kcal

Skład: Olej rzepakowy (13g, 117kcal), Ziemniaki, rednio (247g, 152,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 664,86kcal, białko(44,14g), tłuszcze(32,39g), tłuszcze nasycone(2,54g), w glowodany(52,21g), w tym cukry(6,87g), błonnik(6,91g), sól(0,48g)

Techniki sporz dzenia: D, G, P

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z salami, serkiem topionym i warzywami** - 270g , 702,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (46,96g, 139,94kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb graham (46,96g, 109,42kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (23,48g, 169,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (35,22g, 9,58kcal), Pomidor (35,22g, 6,42kcal), Salami (58,7g, 197,23kcal), Ser topiony, edamski (23,48g, 70,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 702,98kcal, białko(25,32g), tłuszcze(43,47g), tłuszcze nasycone(14,07g), w glowodany(54,59g), w tym cukry(3,69g), błonnik(4,85g), sól(1,63g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. 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 dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Wafle ry owe/ kukurydziane** - 30g , 114,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Wafle ry owe/ kukurydziane (30g, 114,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 114,3kcal, białko(2,94g), tłuszcze(0,84g), tłuszcze nasycone(0,21g), w glowodany(23,16g), w tym cukry(0,24g), błonnik(1,14g), sól(0,3g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2041,34kcal, białko(88,77g), tłuszcze(97,95g), tłuszcze nasycone(22,23g), w glowodany(207,94g), w tym cukry(28,63g), błonnik(17,19g), sól(4,84g)

DATA: 2026-03-09 (Poniedziałek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat- P1

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Jajecznica ze szczypiorkiem** - 250g , 474,04kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (40g, 119,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb graham (40g, 93,2kcal, **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 (15g, 108,45kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal), Szcypiorek (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 ywczce, 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 ywczce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Musli z owocami suszonymi (20g, 67,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 694,84kcal, białko(32,44g), tłuszcz(31,34g), tłuszcz nasycone(10,15g), w glowodany(73,37g), w tym cukry(18,1g), błonnik(5,34g), sól(1,71g)

Techniki sporz dzenia: G, PAR

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Gulasz po w giersku** - 260g , 275,41kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**), Ogórek kwaszony (30g, 3,6kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Papryka czerwona (50g, 13,6kcal), Pieczarka uprawna, wie a (50g, 11,57kcal), Wieprzowina, szynka surowa (100g, 119,04kcal),

Potrawa: **Kasza j czmienna/p czak/bulgur** - 80g , 269,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Kasza j czmienna, perłowa (80g, 269,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

Potrawa: **Kompot** - 250g , 11,75kcal

Skład: Mieszanka owocowa, mro ona (25g, 11,75kcal), Woda (225g, 0kcal),

Potrawa: **urek z kielbas i ziemniakami** - 270g , 186,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Kielbasa jałowcowa z kurczaka (30g, 67,83kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **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**), Zakwas na ur (80g, 25,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 743,1kcal, białko(39,43g), tłuszcz(23,62g), tłuszcz nasycone(5,35g), w glowodany(97,73g), w tym cukry(8,69g), błonnik(11,55g), sól(1,63g)

Techniki sporz dzenia: D, G, S

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serkiem topionym i warzywami** - 250g , 512,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (46,51g, 138,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb mieszany, słonecznikowy (46,51g, 117,67kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,44g, 126,09kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (34,88g, 9,49kcal), Pomidor (34,88g, 6,36kcal), Ser topiony, edamski (23,26g, 70,01kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka kanapkowa (46,51g, 44,65kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 512,89kcal, białko(18,9g), tłuszcz(26,02g), tłuszcz nasycone(8,34g), w glowodany(53,37g), w tym cukry(4,14g), błonnik(4,81g), sól(2,54g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. 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 ywczca: 90kcal, białko(5,4g), tłuszcze(2,25g), tłuszcze nasycone(1,32g), w glowodany(12,3g), w tym cukry(8,25g), błonnik(0,45g), sól(0,18g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Pieczywo wasa - 30g , 103,2kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**

Skład: Pieczywo wasa wieloziarniste (30g, 103,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,Soja i produkty pochodne,Orzechy**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 103,2kcal, białko(2,7g), tłuszcze(0,45g), tłuszcze nasycone(0,09g), w glowodany(19,5g), w tym cukry(0,6g), błonnik(5,1g), sól(0,26g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2144,02kcal, białko(98,87g), tłuszcze(83,68g), tłuszcze nasycone(25,24g), w glowodany(256,28g), w tym cukry(39,79g), błonnik(27,24g), sól(6,32g)

DATA: 2026-03-10 (Wtorek)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat- P1

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kanapki z w dlin , serem i warzywami - 260g , 564,91kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (44,26g, 131,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (44,26g, 115,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,6g, 120,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (33,19g, 3,35kcal), Rzodkiewka (33,19g, 3,76kcal), Ser, gouda tłusty (44,26g, 139,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (44,26g, 50,14kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z płatkami owsianymi - 170g , 152,3kcal, Mleko i produkty poc hodne**

Skład: Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty poc hodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 717,21kcal, białko(36,46g), tłuszcze(32,23g), tłuszcze nasycone(12,5g), w glowodany(72,44g), w tym cukry(9,44g), błonnik(4,02g), sól(2,97g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Barszcz czerwony z ziemniakami - 320g , 71,65kcal, Seler i produkty pochodne**

Skład: Burak (50g, 15,75kcal), Ko ci, wywar (200g, 10kcal), Włoszczyzna krojona w paski, mro ona (10g, 3,3kcal, **Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (60g, 42,6kcal),

Potrawa: **Kurczak duszony z ry em curry i warzywami - 330g , 558,45kcal**

Skład: Filet z kurczaka (127,74g, 125,19kcal), Mieszanka warzywna z przyprawami, mro ona (106,45g, 43,64kcal), Olej rzepakowy (10,65g, 95,85kcal), Ry paraboliczny (85,16g, 293,8kcal),

Potrawa: **Lemoniada - 225g , 5,07kcal**

Skład: Cytryna (20,45g, 5,07kcal), Woda (204,55g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 635,17kcal, białko(39,85g), tłuszcze(13,39g), tłuszcze nasycone(0,93g), w glowodany(92,04g), w tym cukry(6,22g), błonnik(6,55g), sól(0,36g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z pieczeni a'la pizza i warzywami - 275g , 598,19kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**
Skład: Bułki wrocławskie (44g, 131,12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (44g, 115,28kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,5g, 119,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (33g, 7,92kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (33g, 8,98kcal), Pieczeni pizza (77g, 215,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 598,19kcal, białko(18,1g), tłuszcze(34,95g), tłuszcze nasycone(10,9g), w glowodany(54,26g), w tym cukry(4,25g), błonnik(2,61g), sól(2,77g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

Potrawa: **Mandarynki - 150g , 50,63kcal**

Skład: Mandarynki (150g, 50,63kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 50,63kcal, białko(0,68g), tłuszcze(0,23g), tłuszcze nasycone(0,03g), w glowodany(12,6g), w tym cukry(10,35g), błonnik(2,15g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Podpłomyki - 30g , 104,4kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Podpłomyki (30g, 104,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 104,4kcal, białko(0,33g), tłuszcze(1,38g), tłuszcze nasycone(0g), w glowodany(20,19g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2105,59kcal, białko(95,41g), tłuszcze(82,17g), tłuszcze nasycone(24,35g), w glowodany(251,53g), w tym cukry(30,26g), błonnik(15,32g), sól(6,09g)

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