

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

Jadłospis (Dobry Posiłek)

Data: 18.02.2026
godz.: 14:50:01

Parametry zestawienia: Za okres: od 19.02.2026 do 28.02.2026
Dieta: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat- P1
Gramatura: TAK, Kaloryczno : TAK, Alergeny: TAK,

DATA: 19.02.2026 (Czwartek)	DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat- P1
Posiłek: 1. niadanie	
Potrawa: Herbata - 200g , 0kcal Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (200g, 0kcal),	
Potrawa: Jabłko - 150g , 54,75kcal Skład: Jabłko (150g, 54,75kcal),	
Potrawa: Kanapki z pasztetem sojowym i warzywami - 215g , 476,25kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne Skład: Bułki wrocławskie (40g, 119,2kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Chleb graham (40g, 93,2kcal, 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 (15g, 108,45kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne), Ogórek kwaszony (60g, 7,2kcal), Pasztet sojowy (60g, 148,2kcal, Zbo a zawieraj ce gluten,Soja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne),	
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: 751,8kcal, białko(23,58g), tłuszcz(34,82g), tłuszcz nasycone(7,06g), w glowodany(89,37g), w tym cukry(27,84g), błonnik(7,37g), sól(2,39g) Techniki sporz dzenia: G	
Posiłek: 3. Obiad	
Potrawa: Grochówka - 300g , 197,73kcal Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Groch, nasiona suche (30g, 95,7kcal), Kielbasa jałowcowa z kurczaka (30g, 67,83kcal), Ko ci, wywar (200g, 10kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (30g, 21,3kcal),	
Potrawa: Gulasz wieprzowy - 180g , 324,54kcal, Zbo a zawieraj ce gluten Skład: Cebula (12g, 3,48kcal), M ka pszenna typ 500, z witaminami (12g, 41,64kcal, Zbo a zawieraj ce gluten), Olej rzepakowy (12g, 108kcal), Wieprzowina, szynka surowa (144g, 171,42kcal),	
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: Ogórek kiszony/małosolny - 100g , 12kcal Skład: Ogórek kwaszony (100g, 12kcal),	
Podsumowanie posiłku: Warto od ywczca: 815,63kcal, białko(52,9g), tłuszcz(26g), tłuszcz nasycone(5,51g), w glowodany(98,15g), w tym cukry(3,66g), błonnik(11,94g), sól(2,58g) 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 mieszaný, 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 ywacza: 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: **Jogurt owocowy** - 150g , 90kcal, **Mleko i produkty pochodne**

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz 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 ywacza: 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:

2284,61kcal, białko(103,71g), tłuszcze(89,92g), tłuszcze nasycone(22,43g), w glowodany(276,35g), w tym cukry(44,13g), błonnik(25,7g), sól(7,99g)

DATA: 20.02.2026 (Pi tek)

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), Poł 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 kukurydzianymi** - 165g , 132,45kcal, **Mleko i produkty pochodne**

Skład: Mleko spo ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty pochodne**), Płatki kukurydziane, z witaminami i elazem (15g, 55,95kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywacza: 694,16kcal, białko(23,39g), tłuszcze(30,63g), tłuszcze nasycone(11,88g), w glowodany(84,88g), w tym cukry(14,41g), błonnik(7,07g), sól(3,01g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Lemoniada** - 220g , 4,96kcal

Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Woda (200g, 0kcal),

Potrawa: **Ryba z pieca** - 200g , 185,9kcal, **Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (5,88g, 1,8kcal), Masło ekstra (17,65g, 132,02kcal, **Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mintaj, wie y (176,47g, 52,09kcal, **Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

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

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

Potrawa: **Zupa kalafiorowa z kasz mann** - 340g , 102,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Kalafior (50g, 8,37kcal), 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 (10g, 3,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 552,44kcal, białko(24,53g), tłuszcz(21,65g), tłuszcz nasycone(10,58g), w glowodany(69,02g), w tym cukry(7,57g), błonnik(9,05g), sól(1,13g)

Techniki sporz dzania: G, P

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z ja jkiem gotowanym, majonezem i warzywami** - 295g , 637,77kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (46,27g, 137,88kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (46,27g, 121,23kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (92,55g, 112,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (17,35g, 125,96kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,35g, 125,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (69,41g, 12,66kcal), Szczypiorek (5,78g, 1,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 637,77kcal, białko(19,76g), tłuszcz(38,26g), tłuszcz nasycone(7,23g), w glowodany(55,27g), w tym cukry(3,48g), błonnik(3,03g), sól(1,58g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

Potrawa: **Tubka owocowa 100%owoców** - 100g , 46kcal

Skład: Tubka owocowa, bez dodatku cukru (100g, 46kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 46kcal, białko(0,3g), tłuszcz(0,2g), tłuszcz nasycone(0g), w glowodany(10,3g), w tym cukry(9,3g), błonnik(0,7g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

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), tłuszcz(1,38g), tłuszcz nasycone(0g), w glowodany(20,19g), w tym cukry(0g), błonnik(0g), sól(0g)

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2034,76kcal, białko(68,31g), tłuszcz(92,12g), tłuszcz nasycone(29,69g), w glowodany(239,66g), w tym cukry(34,76g), błonnik(19,85g), sól(5,73g)

Posiłek: 1. niadanie

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

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

Potrawa: **Kiełbaski ciel ce na ciepło** - 175g , 492,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (44,87g, 123,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny (26,92g, 70,53kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ketchup (17,95g, 17,77kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Kiełbaski ciel ce (53,85g, 153,47kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13,46g, 97,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (17,95g, 29,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Ogórek konserwowy** - 30g , 7,2kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Ogórki, konserwowe (30g, 7,2kcal, **Gorczyca i produkty pochodne**),

Potrawa: **Salata** - 50g , 6kcal

Skład: Salata (50g, 6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczza: 505,76kcal, białko(16,27g), tłuszcze(26,71g), tłuszcze nasycone(8,67g), w glowodany(51,54g), w tym cukry(6,86g), błonnik(3,48g), sól(2,99g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych** - 185g , 384,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Filet z kurczaka (111g, 108,78kcal), Jaja kurze całe (24,67g, 30,05kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (12,33g, 42,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (12,33g, 110,97kcal), Płatki kukurydziane (24,67g, 92,02kcal),

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

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

Potrawa: **Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym** - 370g , 140kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Brokuły, gotowane w wodzie (50g, 11,5kcal), Groszek ptysiowy (10g, 47,9kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ser topiony, edamski (10g, 30,1kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **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 (30g, 21,3kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczza: 713,88kcal, białko(42,32g), tłuszcze(24,08g), tłuszcze nasycone(4,89g), w glowodany(85,78g), w tym cukry(7,71g), błonnik(8,15g), sól(1,51g)

Techniki sporz dzania: G, P

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z past jajeczna** - 290g , 581,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (42,96g, 128,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb baltonowski (42,96g, 110,41kcal), Jaja kurze całe (107,41g, 130,83kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (10,74g, 77,97kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,11g, 116,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (32,22g, 7,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Papryka czerwona (32,22g, 8,76kcal), Szcypiorek (5,37g, 1,67kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 581,9kcal, białko(19,84g), tłuszcze(33,18g), tłuszcze nasycone(6,98g), w glowodany(52,58g), w tym cukry(4,28g), błonnik(2,93g), sól(1,77g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

Potrawa: **Pomara cze** - 150g , 50,76kcal

Skład: Pomara cza (150g, 50,76kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 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 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 ywcz: 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:

1970,19kcal, białko(81,2g), tłuszcze(86,28g), tłuszcze nasycone(20,85g), w glowodany(224,6g), w tym cukry(28,84g), błonnik(17,52g), sól(6,44g)

DATA: 22.02.2026 (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 pol dwic sopock i warzywami** - 235g , 455,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (45,85g, 136,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (45,85g, 108,21kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,2g, 124,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, konserwowe (34,39g, 8,25kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pol dwica sopocka (57,32g, 71,65kcal, **Zbo a zawieraj ce glute,Mleko i pr odukt y pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Pomidor (34,39g, 6,27kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 455,35kcal, białko(21,18g), tłuszcze(18,93g), tłuszcze nasycone(4,69g), w glowodany(52,52g), w tym cukry(3,56g), błonnik(4,41g), sól(2,27g)

Techniki sporz dzenia: 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: **Kapusta czerwona** - 165g , 87,87kcal

Skład: Cebula (10g, 2,9kcal), Jabłko (30g, 10,95kcal), Kapusta czerwona (120g, 29,02kcal), Olej rzepakowy (5g, 45kcal),

Potrawa: **Kluseczki lskie** - 200g , 280kcal

Skład: Kluseczki lskie (200g, 280kcal),

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**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 788,52kcal, białko(41,43g), tłuszcze(22,25g), tłuszcze nasycone(3,5g), w glowodany(108,3g), w tym cukry(9,8g), błonnik(5,56g), sól(1,48g)

Techniki sporz dzenia: D, G

Posiłek: 4. Kolacja

Potrawa: **Herbata** - 285g , 0kcal

Skład: Herbata czarna, napar bez cukru (285g, 0kcal),

Potrawa: **Salatka z makaronem ry owym** - 295g , 695,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (54,88g, 143,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Koper ogrodowy (6,86g, 2,11kcal), Kukurydza, konserwowa (27,44g, 29,91kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (27,44g, 199,21kcal), Makaron dwujajeczny z semoliny (41,16g, 156kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (13,72g, 99,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (41,16g, 4,15kcal), Papryka czerwona (41,16g, 11,2kcal), Szynka wiejska (41,16g, 49,79kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 695,39kcal, białko(20,79g), tłuszcze(36,75g), tłuszcze nasycone(5,24g), w glowodany(72,98g), w tym cukry(3,97g), błonnik(4,83g), sól(2,04g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

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 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 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 dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2215,56kcal, białko(87,9g), tłuszcze(88,07g), tłuszcze nasycone(19,34g), w glowodany(274,96g), w tym cukry(26,27g), błonnik(15,94g), sól(6,24g)

DATA: **23.02.2026 (Poniedziałek)**

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 serem ółym i warzywami** - 255g , 501,77kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (43,4g, 129,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (43,4g, 102,42kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,28g, 117,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (32,55g, 3,28kcal), Pomidor (65,11g, 11,88kcal), Sałata (10,85g, 1,3kcal), Ser, edamski tłusty (43,4g, 135,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 653,87kcal, białko(27,5g), tłuszcze(29,55g), tłuszcze nasycone(11,59g), w glowodany(72,35g), w tym cukry(10,7g), błonnik(5,23g), sól(1,87g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Lemoniada** - 220g , 4,96kcal

Skład: Cytryna (20g, 4,96kcal), Woda (200g, 0kcal),

Potrawa: **Makaron z białym serem i musem truskawkowym** - 295g , 518,95kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Cukier (5g, 19,95kcal), Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (20g, 12kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Makaron dwujajeczny (80g, 302,4kcal, **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**), Ser twarogowy chudy (80g, 76,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Truskawki, mro one (100g, 33kcal),

Potrawa: **Zupa jarzynowa z ziemniakami** - 340g , 62,49kcal, **Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bukiet jarzyn wiosennych, mro ony (40g, 14,8kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **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, rednio (30g, 18,49kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 586,4kcal, białko(32,75g), tłuszcze(12,94g), tłuszcze nasycone(7,15g), w glowodany(87,78g), w tym cukry(16,79g), błonnik(6,27g), sól(0,37g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z pasztetem i warzywami** - 230g , 576,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Bułki pszenne zwykłe (47,18g, 130,22kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Chleb pszenny (47,18g, 123,61kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (17,69g, 127,9kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (35,38g, 4,25kcal), Pasztet podlas ki z kurczaka (82,56g, 190,71kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 576,71kcal, białko(14,76g), tłuszcze(32,98g), tłuszcze nasycone(7,04g), w glowodany(56,56g), w tym cukry(1,04g), błonnik(2,47g), sól(2,99g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

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

Skład: Banan (120g, 73,33kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczca: 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: **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 ywcz: 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 dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

1994,71kcal, białko(76,09g), tłuszcze(77,08g), tłuszcze nasycone(25,88g), w glowodany(254,65g), w tym cukry(43,05g), błonnik(15,25g), sól(5,23g)

DATA: 24.02.2026 (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, w dlin i warzywami** - 270g , 519,16kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (40,75g, 121,44kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb zwykły (40,75g, 103,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,28g, 110,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30,57g, 3,08kcal), Pomidor (30,57g, 5,58kcal), Rzodkiewka (30,57g, 3,47kcal), Serek mietankowyz plastrach (40,75g, 130,81kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka parzona (40,75g, 40,34kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Zupa mleczna z lanymi kluskami** - 180g , 135,56kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Mleko spo ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywcz: 654,72kcal, białko(25,95g), tłuszcze(32,64g), tłuszcze nasycone(14,44g), w glowodany(66,23g), w tym cukry(12,31g), błonnik(3,62g), sól(2,48g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Schab gotowany w sosie** - 160g , 231,89kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: M ka pszenna typ 500, z witaminami (11,43g, 39,66kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), mietana, 12% tłuszczu (11,43g, 15,32kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Wieprzowina, schab surowy bezko ci (137,14g, 176,91kcal),

Potrawa: **Surówka z sałaty lodowej** - 160g , 133,26kcal

Skład: Kukurydza, konserwowa (20g, 21,8kcal), Ogórek (30g, 3,02kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Papryka czerwona (30g, 8,16kcal), Pomidor (30g, 5,47kcal), Sałata (40g, 4,8kcal),

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

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

Potrawa: **Zupa ogórkowa z ry em** - 350g , 107,27kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Koper ogrodowy (10g, 3,07kcal), Ko ci, wywar (250g, 12,5kcal), Ogórek kwaszony (50g, 6kcal), Ry biały (20g, 69kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), 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 ywcz: 661,66kcal, białko(45g), tłuszcze(19,56g), tłuszcze nasycone(4,78g), w glowodany(80,49g), w tym cukry(8,32g), błonnik(8,26g), sól(1,51g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z w dlin i warzywami** - 240g , 450,62kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (44,65g, 133,06kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (44,65g, 116,98kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (16,74g, 121,03kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Papryka czerwona (33,49g, 9,11kcal), Pomidor (33,49g, 6,11kcal), Szynka kanapkowa (66,98g, 64,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 450,62kcal, białko(19,63g), tłuszcze(18,25g), tłuszcze nasycone(4,55g), w glowodany(53,68g), w tym cukry(3,35g), błonnik(2,96g), sól(2,52g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

Potrawa: **Deser mleczno- ry owy** - 200g , 214kcal

Skład: Deser mleczno- ry owy (200g, 214kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 214kcal, białko(6g), tłuszcze(4,4g), tłuszcze nasycone(2,8g), w glowodany(37,4g), w tym cukry(26,2g), błonnik(0g), sól(0g)

Techniki sporz dzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

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

Skład: Podpłomyki (30g, 104,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty poc hodne,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:

2085,4kcal, białko(96,91g), tłuszcze(76,23g), tłuszcze nasycone(26,56g), w glowodany(257,98g), w tym cukry(50,18g), błonnik(14,85g), sól(6,51g)

DATA: 25.02.2026 (roda)

DIETA: Dieta podstawowa dzieci 10- 18 lat- P1

Posiłek: 1. niadanie

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

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

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

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

Potrawa: **Rogal z twarogiem i bananem** - 220g , 536,91kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Banan (102,33g, 62,53kcal), Chleb pszenny (40,93g, 107,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20,47g, 148kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne**), Rogal ma lany (61,4g, 219,2kcal, **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 ywcz, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Mleko i produkty poc hodne**), Płatki owsiane (20g, 75,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 766,11kcal, białko(22g), tłuszcze(30,29g), tłuszcze nasycone(9,6g), w glowodany(104,15g), w tym cukry(34,3g), błonnik(4,69g), sól(1,6g)

Techniki sporz dzenia: G

Posiłek: 3. Obiad

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

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

Potrawa: **Krupnik z kasz i ziemniakami** - 345g , 122,35kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty poc hodne,Seler i produkty poc hodne**

Skład: Kasza jczmienna, perłowa (15g, 50,55kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Koci wywar (250g, 12,5kcal), mietana, 12% tłuszczu (10g, 13,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Włoszczyzna krojona w paski, mroźna (10g, 3,3kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (60g, 42,6kcal),

Potrawa: **Leczo warzywne z dodatkiem kiełbasy** - 400g , 388,66kcal

Skład: Cebula (20g, 5,81kcal), Cukinia (150g, 22,19kcal), Kiełbasa jałowcowa z kurczaka (100g, 226,1kcal), Koncentrat pomidorowy, 30% (20g, 19,4kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal), Papryka czerwona (50g, 13,6kcal), Pieczarka uprawna, wieśna (50g, 11,57kcal),

Potrawa: **Ry paraboliczny** - 80g , 276kcal

Skład: Ry paraboliczny (80g, 276kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 798,76kcal, białko(34,73g), tłuszcz(30,17g), tłuszcz nasycone(6,76g), węglowodany(101,28g), w tym cukry(12,23g), błonnik(8,9g), sól(1,76g)

Techniki sporządzenia: D, G

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Kanapki z serem żółtym i warzywami** - 240g , 472,26kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułki wrocławskie (40,85g, 121,73kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny, z ziarnem pszenicy (40,85g, 96,41kcal), Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (15,32g, 110,76kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (30,64g, 3,09kcal), Pomidor (61,28g, 11,18kcal), Sałata (10,21g, 1,23kcal), Ser, edamski twardy (40,85g, 127,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 472,26kcal, białko(18,75g), tłuszcz(24,5g), tłuszcz nasycone(9,12g), węglowodany(46,72g), w tym cukry(3,1g), błonnik(4,44g), sól(1,6g)

Techniki sporządzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

Potrawa: **Jabłko** - 200g , 73kcal

Skład: Jabłko (200g, 73kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 73kcal, białko(0,58g), tłuszcz(0,58g), tłuszcz nasycone(0,06g), węglowodany(17,66g), w tym cukry(14,16g), błonnik(2,92g), sól(0g)

Techniki sporządzenia:

Posiłek: 6. II kolacja

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 103,2kcal, białko(2,7g), tłuszcz(0,45g), tłuszcz nasycone(0,09g), węglowodany(19,5g), w tym cukry(0,6g), błonnik(5,1g), sól(0,26g)

Techniki sporządzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2213,33kcal, białko(78,76g), tłuszcz(85,98g), tłuszcz nasycone(25,63g), węglowodany(289,31g), w tym cukry(64,39g), błonnik(26,04g), sól(5,22g)

DATA: 26.02.2026 (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: **Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywem** - 275g , 590,29kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z makiem/sezamem (50g, 161,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Chleb pszenny (50g, 131kcal, **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 miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (20g, 144,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Pomidor (30g, 5,47kcal), Szcypiorek (5g, 1,56kcal),

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

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

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 742,59kcal, białko(30,65g), tłuszcz(32,76g), tłuszcze nasycone(9,48g), węglowodany(84,43g), w tym cukry(9,14g), błonnik(3,19g), sól(2,04g)

Techniki sporządzenia: G, PAR

Posiłek: 3. Obiad

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

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

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

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

Potrawa: **Tortilla z kurczakiem, warzywami i sosem** - 350g , 668,47kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Cebula (11,67g, 3,39kcal), Filet z kurczaka (140g, 137,2kcal), Ketchup (23,33g, 23,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Gorczyca i produkty pochodne**), Majonez domowy z olejem rzepakowym (23,33g, 169,38kcal), Ogórki, konserwowe (35g, 8,4kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Gorczyca i produkty pochodne**), Olej rzepakowy (11,67g, 105,03kcal), Pomidor (35g, 6,38kcal), Tortilla placek (70g, 215,6kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 751,87kcal, białko(42,33g), tłuszcz(37,12g), tłuszcze nasycone(3,16g), węglowodany(62,75g), w tym cukry(13,25g), błonnik(4,38g), sól(2,34g)

Techniki sporządzenia: G, S

Posiłek: 4. Kolacja

Potrawa: **Chleb** - 60g , 157,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**

Skład: Chleb pszenny (60g, 157,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten**),

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

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

Potrawa: **Salatka jarzynowa z wędliną** - 285g , 283,01kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (20g, 14,6kcal), Jaja kurze całe (20g, 24,36kcal, **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, korzeń (20g, 6,96kcal), Schab w ziołach (50g, 55,5kcal), Seler korzeniowy (20g, 3,72kcal, **Jaja i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), Ziemniaki, gotowane w wodzie (80g, 56,8kcal),

Podsumowanie posiłku:

Wartość odżywcza: 440,21kcal, białko(24,17g), tłuszcz(19,14g), tłuszcze nasycone(3,23g), węglowodany(54,76g), w tym cukry(4,64g), błonnik(6,26g), sól(2,72g)

Techniki sporządzenia: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

Potrawa: **Herbatniki** - 30g , 130,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Herbatniki (30g, 130,8kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Potrawa: **Kisiel** - 200g , 109,57kcal

Skład: Kisiel (173,91g, 109,56kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 240,37kcal, białko(2,46g), tłuszcze(3,3g), tłuszcze nasycone(0,42g), w glowodany(50g), w tym cukry(27,62g), błonnik(0,39g), sól(0,27g)

Techniki sporz dzenia: G

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 dzenia:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2289,33kcal, białko(102,54g), tłuszcze(93,16g), tłuszcze nasycone(16,5g), w glowodany(275,1g), w tym cukry(54,89g), błonnik(15,36g), sól(7,67g)

DATA: 27.02.2026 (Pi tek)

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 ółym serem i warzywami** - 250g , 596,31kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**

Skład: Bułka kajzerka z sezamem/ makiem (51,28g, 165,63kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu i produkty pochodne**), Chleb graham (51,28g, 119,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu 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,Na siona sezamu i produkty pochodne**), Ogórek kwaszony (38,46g, 4,62kcal), Pomidor (38,46g, 7,02kcal), Ser, edamski tłusty (51,28g, 160,51 kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Nasiona sezamu 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 ywcze, 2% tłuszczu (150g, 76,5kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 743,21kcal, białko(30,37g), tłuszcze(33,06g), tłuszcze nasycone(13,21g), w glowodany(84,91g), w tym cukry(9,1g), błonnik(4,42g), sól(3,15g)

Techniki sporz dzenia: 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: **Marchewka z groszkiem na g sto** - 110g , 112,87kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Marchew z groszkiem, mro ona (97,78g, 45,96kcal), Masło ekstra (6,11g, 45,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), M ka pszenna, typ 500 (6,11g, 21,2kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

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

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

Potrawa: **Zupa pieczarkowo- porowa z makaronem** - 380g , 139,02kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**

Skład: 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), Por (30g, 5,05kcal), Ser topiony, edamski (10g, 30,1kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne,Seler i produkty pochodne**), 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**), Woda (250g, 0kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 650,59kcal, białko(25,35g), tłuszcze(28,84g), tłuszcze nasycone(9,24g), w glowodany(77,48g), w tym cukry(8,84g), błonnik(10,54g), sól(0,73g)

Techniki sporz dzania: G, S

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Parówki na ciepło** - 270g , 553,24kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**

Skład: Chleb baltonowski (52,68g, 135,39kcal), Ketchup (26,34g, 26,08kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (19,76g, 142,86kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Musztarda (26,34g, 43,46kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Ogórki, kons erwowe (39,51g, 9,48kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne,Gorczyca i produkty pochodne**), Parówka drobiowa (105,37g, 195,99kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 553,24kcal, białko(22,77g), tłuszcze(32,28g), tłuszcze nasycone(8,08g), w glowodany(44,6g), w tym cukry(8,98g), błonnik(3,11g), sól(4,01g)

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:

2134,67kcal, białko(82,18g), tłuszcze(95,25g), tłuszcze nasycone(30,83g), w glowodany(247,92g), w tym cukry(41,67g), błonnik(20,49g), sól(8,2g)

DATA: **28.02.2026 (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 serem ółym, szynk i warzywami** - 270g , 576,19kcal, **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 (36g, 112,68kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**), Szynka wieprzowa, gotowana (48g, 54,37kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywca: 576,19kcal, białko(27,57g), tłuszcze(27,59g), tłuszcze nasycone(9,82g), w glowodany(55,97g), w tym cukry(2,62g), błonnik(2,7g), sól(2,51g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 3. Obiad

Potrawa: **Ciapkapusta** - 330g , 212,9kcal

Skład: Boczek w dzony bez ko ci (20g, 52kcal), Cebula (10g, 2,9kcal), Kapusta kwaszona (100g, 16kcal), Ziemniaki, gotowane w wodzie (200g, 142kcal),

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

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

Potrawa: **Mortadela panierowana** - 170g , 437,84kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**

Skład: Bułka tarta (20g, 71,6kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Jaja kurze całe (30g, 36,54kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), M ka pszenna typ 500, z witaminami (10g, 34,7kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Jaja i produkty pochodne**), Mortadela (100g, 205kcal), Olej rzepakowy (10g, 90kcal),

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 ywczza: 776,57kcal, białko(32,93g), tłuszcz(37,35g), tłuszcz nasycone(2,39g), w glowodany(81,8g), w tym cukry(6,27g), błonnik(8,76g), sól(1,75g)

Techniki sporz dzania: D, G

Posiłek: 4. Kolacja

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

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

Potrawa: **Salatka ry owa z tu czykiem, fasol i warzywami** - 300g , 609,39kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**

Skład: Chleb pszenny (42,11g, 110,33kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Fasola biała/ czerwona konserwowa (31,58g, 31,9kcal), Koper ogrodowy (5,26g, 1,61kcal), Kukurydza, konserwowa (21,05g, 22,94kcal), Majonez domowy z olejem rzepakowym (21,05g, 152,82kcal), Margaryna mi kka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D (10,53g, 76,13kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Ogórek (31,58g, 3,18kcal), Papryka czerwona (31,58g, 8,59kcal), Ry paraboliczny (31,58g, 108,95kcal), Ser, edamski tłusty (10,53g, 32,96kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**), Tu czyk w sosie własnym (63,16g, 60kcal, **Zbo a zawieraj ce gluten,Ryby i produkty pochodne,Mleko i produkty pochodne**),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczza: 609,39kcal, białko(26,53g), tłuszcz(29,7g), tłuszcz nasycone(4,98g), w glowodany(59,9g), w tym cukry(2,82g), błonnik(5,98g), sól(1,92g)

Techniki sporz dzania: G

Posiłek: 5. Podwieczorek

Potrawa: **Dro d ówka** - 80g , 271,2kcal

Skład: Bułeczki dro d owe, z nadzieniem serowym (80g, 271,2kcal),

Podsumowanie posiłku:

Warto od ywczza: 271,2kcal, białko(6,8g), tłuszcz(5,52g), tłuszcz nasycone(1,65g), w glowodany(49,36g), w tym cukry(10,88g), błonnik(1,44g), sól(0,57g)

Techniki sporz dzania: P

Posiłek: 6. II kolacja

Potrawa: **Flipsy kukurydziane** - 40g , 151,6kcal

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

Podsumowanie posiłku:

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

Techniki sporz dzania:

Podsumowanie jadłospisu dziennego:

2384,95kcal, białko(97,67g), tłuszcz(100,69g), tłuszcz nasycone(18,97g), w glowodany(279,03g), w tym cukry(22,83g), błonnik(20,73g), sól(6,75g)

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