

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW- Niskotłuszczowa**, Data: **2023-11-11**

LP	Posilek	Danie / Asortyment	Gramatura dania		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]	Składniki odżywcze		
			Gramatura	Jm		Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany ogółem [g]
1	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta	1	szt	0.0	0.1	0.0	0.0
2	Śniadanie	Cukier 4g (saszetka)	1	szt	31.9	0.0	0.0	8.0
3	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona	60	g	165.6	5.3	0.9	34.6
4	Śniadanie	Bułka pszenno- żytnia 50g	1	szt	150.0	4.6	1.8	29.3
5	Śniadanie	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1

LP	Posilek	Danie / Asortyment	Gramatura dania		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]	Składniki odżywcze		
			Gramatura	Jm		Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany ogółem [g]
6	Śniadanie	Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona	50	g	60.1	8.4	2.5	0.9
7	Śniadanie	Serek homo. naturalny	50	g	45.5	7.0	1.3	1.5
8	Śniadanie	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8
9	Śniadanie	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
10	Obiad	Ziemniaczana ()	400	ml	232.8	5.8	1.6	51.6
11	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko	200	g	261.8	5.5	2.6	56.3
12	Obiad	Potrawka drobiowa ()	150	g	164.0	19.0	6.1	9.5

LP	Posilek	Danie / Asortyment	Gramatura dania		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]	Składniki odżywcze		
			Gramatura	Jm		Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany ogółem [g]
13	Obiad	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ()	150	g	153.0	2.9	7.8	19.7
14	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
15	Podwieczorek	Wafelki	30	g	162.0	1.6	9.3	18.0
16	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta	1	szt	0.0	0.1	0.0	0.0
17	Kolacja	Cukier 4g (saszetka)	1	szt	31.9	0.0	0.0	8.0
18	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona	60	g	165.6	5.3	0.9	34.6
19	Kolacja	Bułka pszenno- żytnia 50g	1	szt	150.0	4.6	1.8	29.3

LP	Posilek	Danie / Asortyment	Gramatura dania		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]	Składniki odżywcze		
			Gramatura	Jm		Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany ogółem [g]
20	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
21	Kolacja	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona	50	g	45.9	5.3	1.6	3.0
22	Kolacja	Pasta warzywna ()	60	g	62.1	1.5	3.3	8.6
23	Kolacja	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8
24	Kolacja	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
25	Kolacja	Jabłko pieczone 1szt.	1	szt	75.0	0.6	0.6	18.1

LP	Posilek	Danie / Asortyment	Gramatura dania		Składniki odżywcze			
			Gramatura	Jm	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]	Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany ogółem [g]
26	Posiłek nocny	Serek homo owocowy 150g	1	szt	226.5	16.5	4.5	31.5
Razem:			1620		2402.4	95.7	63.5	379.0

Wartość odżywcza:

Dieta Kod	Dieta Nazwa	Data	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]	Białko ogółemwg rozp. 1169/2011[g]	Tłuszcz[g]	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem[g]	Węglowodany ogółem[g]	w tym cukry[g]	Błonnik pokarmowy[g]	Sól[g]	WW[Por]	% energii z białka[%]	% energii z węglowodanów[%]	% energii z tłuszczu[%]	% energii z błonnika[%]	Potas[mg]
KRK- SKAW- Niskotłuszczowa	KRK- SKAW- Niskotłuszczowa	lis 11, 2023	2402.4	95.7	63.5	23.0	379.0	66.2	29.7	7.1	34.9	15.9	58.2	23.8	2.5	3556.9