

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW- Niskotłuszczowa**, Data: **2023-10-25**

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
6	Śniadanie	Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona	50	g	73.1	10.2	2.9	1.8
7	Śniadanie	Twaróg półtłusty	50	g	65.0	9.2	2.3	1.9

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]
8	Śniadanie	Miód (25g)	1	szt	79.8	0.1	0.0	19.9
9	Śniadanie	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
10	Śniadanie	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
11	Obiad	Ziemniaczana ()	400	ml	232.8	5.8	1.6	51.6
12	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko	200	g	261.8	5.5	2.6	56.3
13	Obiad	Pieczeń rzymska wieprzowa	100	g	277.8	25.5	10.2	20.9
14	Obiad	Cukinia pieczona z olejem *	200	g	134.2	3.1	10.3	8.3
15	Obiad	Sos jarzynowy ()	100	ml	26.1	0.8	0.1	5.9
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1

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]
17	Podwieczorek	Jogurt brzoskwiniowy 100g	1	szt	82.0	2.8	2.5	12.0
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta	1	szt	0.0	0.1	0.0	0.0
19	Kolacja	Cukier 4g (saszetka)	1	szt	31.9	0.0	0.0	8.0
20	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona	60	g	165.6	5.3	0.9	34.6
21	Kolacja	Bułka pszenno- żytnia 50g	1	szt	150.0	4.6	1.8	29.3
22	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
23	Kolacja	Paprykarz rybno (morszczuk)- warzywny ()	100	g	144.0	11.2	1.5	22.9

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]
24	Kolacja	Serek homo naturalny 150g	1	szt	124.5	15.0	5.3	4.5
25	Kolacja	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
26	Kolacja	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
27	Posiłek nocny	Banan 1szt.	1	szt	194.0	2.0	0.6	47.0
Razem:			1782		2629.5	114.1	62.3	417.6

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 węglowodanó
KRK- SKAW-Niskotłuszczowa	KRK- SKAW-Niskotłuszczowa	paź 25, 2023	2629.5	114.1	62.3	21.9	417.6	101.3	28.5	6.3	39.0	17.4	59.2