

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW- Niskotłuszczowa**, Data: **2023-10-26**

Wzrost: 170cm, Ciężar ciała: 70kg, Aktywność: umiarkowana

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	Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej	50	g	54.3	7.9	2.3	0.6
7	Śniadanie	Serek wiejski ziarnisty 200g	0.5	szt	115.0	12.0	7.0	2.0
8	Śniadanie	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
9	Śniadanie	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
10	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ()	400	ml	190.9	5.5	1.6	41.1
11	Obiad	Makaron	200	g	321.4	9.7	4.3	62.0
12	Obiad	Bitka wieprzowa z szynki duszona	120	g	357.2	37.6	20.2	6.3

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]
13	Obiad	Sos własny ()	100	ml	21.3	0.6	0.1	4.7
14	Obiad	Bukiet warzyw gotowanych królewski*	200	g	83.5	6.0	1.7	7.9
15	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
16	Podwieczorek	Jabłko pieczone 1szt.	1	szt	75.0	0.6	0.6	18.1
17	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta	1	szt	0.0	0.1	0.0	0.0
18	Kolacja	Cukier 4g (saszetka)	1	szt	31.9	0.0	0.0	8.0
19	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona	60	g	165.6	5.3	0.9	34.6
20	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]
21	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
22	Kolacja	Filet złocisty- produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej	50	g	42.5	5.4	1.0	3.0
23	Kolacja	Serek śniadaniowy ziołowy 80g	1	szt	155.2	8.8	12.0	2.6
24	Kolacja	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
25	Kolacja	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8

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]
26	Posiłek nocny	Mus owocowo- warzywny 100g- produkt pasteryzowany	1	szt	46.0	0.5	0.0	10.0
<b>Razem:</b>			<b>1701.5</b>		<b>2396.8</b>	<b>117.3</b>	<b>73.2</b>	<b>323.2</b>

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	paź 26, 2023	2396.8	117.3	73.2	32.4	323.2	55.4	19.8	8.3	30.4	19.6	50.6	27.5	1.6	2977.1