

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW- Niskotłuszczowa**, Data: **2023-10-31**

[[{"id": 1, "name": "Herbata czarna ekspresowa 2g koperta", "energy": 0.0, "protein": 0.1, "fat": 0.0, "carbs": 0.0}, {"id": 2, "name": "Cukier 4g (saszetka)", "energy": 31.9, "protein": 0.0, "fat": 0.0, "carbs": 8.0}, {"id": 3, "name": "Bułka pszenna długa krojona", "energy": 165.6, "protein": 5.3, "fat": 0.9, "carbs": 34.6}, {"id": 4, "name": "Bułka pszenno-żytnia 50g", "energy": 150.0, "protein": 4.6, "fat": 1.8, "carbs": 29.3}, {"id": 5, "name": "Masło porcjowane 10g (82% tł.)", "energy": 74.8, "protein": 0.1, "fat": 8.3, "carbs": 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]
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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej	50	g	42.5	5.4	1.0	3.0
7	Śniadanie	Serek homo. naturalny	50	g	45.5	7.0	1.3	1.5
8	Śniadanie	Jabłko pieczone 1szt.	1	szt	75.0	0.6	0.6	18.1
9	Śniadanie	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8
10	Śniadanie	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
11	Obiad	Brokułowa z ziemniakami ()	400	ml	199.4	5.8	1.7	43.0

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]
12	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko	200	g	261.8	5.5	2.6	56.3
13	Obiad	Bitka z szynki wieprzowej	120	g	357.2	37.6	20.2	6.3
14	Obiad	Sos własny ()	100	ml	21.3	0.6	0.1	4.7
15	Obiad	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ()	150	g	153.0	2.9	7.8	19.7
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
17	Podwieczorek	Jabłko 1 szt	1	szt	75.0	0.6	0.6	18.1
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta	1	szt	0.0	0.1	0.0	0.0

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]
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	Twarożek z słodką papryką	60	g	72.1	9.9	2.5	2.3
24	Kolacja	Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona	50	g	60.1	8.4	2.5	0.9
25	Kolacja	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8

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	Kolacja	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
27	Posiłek nocny	Drożdżówka mini 50g	50	g	136.5	2.7	3.0	24.0
Razem:			1710		2413.1	108.6	66.1	358.4

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 31, 2023	2413.1	108.6	66.1	19.5	358.4	76.8	26.9	7.2	33.1	18.0	55.0	24.6	2.2	3564.4