

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2023-11-23**

| 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 |
| Razem: | | | 1701.5 | | 2396.8 | 117.3 | 73.2 | 323.2 |

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 3 łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- SKAW 3 łatwo strawna z ogr.tłuszczów | lis 23, 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 |