

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2023-11-30**

| 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 | Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami | 50 | g | 45.5 | 7.0 | 1.3 | 1.5 |
| 7 | Śniadanie | Ciasto drożdżowe | 50 | g | 219.5 | 5.5 | 7.0 | 33.0 |
| 8 | Śniadanie | Dżem 25 g | 1 | szt | 41.5 | 0.1 | 0.1 | 10.5 |
| 9 | Śniadanie | Jabłko pieczone | 150 | g | 75.0 | 0.6 | 0.6 | 18.1 |
| 10 | Śniadanie | Sałata zielona | 10 | g | 2.2 | 0.2 | 0.0 | 0.4 |
| 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 | Zrazik wieprzowy gotowany mielony | 100 | g | 251.1 | 23.2 | 13.6 | 9.2 |
| 14 | Obiad | Sos pomidorowy | 100 | ml | 28.5 | 1.1 | 0.2 | 5.8 |

| 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] |
| 15 | Obiad | Cukinia pieczona z olejem * | 150 | g | 100.7 | 2.3 | 7.7 | 6.2 |
| 16 | Obiad | Kompot owocowy z jabłkami* z/c | 250 | ml | 48.3 | 0.2 | 0.1 | 12.1 |
| 17 | Podwieczorek | Wafelki | 30 | g | 162.0 | 1.6 | 9.3 | 18.0 |
| 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 |

| 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] |
| 22 | Kolacja | Masło porcjowane 10g (82% tł.) | 1 | szt | 74.8 | 0.1 | 8.3 | 0.1 |
| 23 | Kolacja | Polędwica Sopocka drobiowo- wieprzowa wędzona parzona | 50 | g | 45.9 | 6.3 | 1.1 | 2.6 |
| 24 | Kolacja | Twarożek z ziołami | 50 | g | 58.4 | 7.9 | 2.0 | 1.9 |
| 25 | Kolacja | Pomidor | 40 | g | 8.3 | 0.4 | 0.1 | 1.8 |
| 26 | Kolacja | Salata zielona | 10 | g | 2.2 | 0.2 | 0.0 | 0.4 |
| 27 | Posiłek nocny | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany | 1 | szt | 54.0 | 0.6 | 0.0 | 12.0 |
| Razem: | | | 1770 | | 2482.1 | 88.8 | 69.3 | 385.4 |

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 3 łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- SKAW 3 łatwo strawna z ogr.tłuszczów | lis 30, 2023 | 2482.1 | 88.8 | 69.3 | 26.0 | 385.4 | 65.2 | 24.3 | 6.4 | 36.1 | 14.3 | 58.2 | 25.1 | 2.0 | 3142.1 |