

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2023-12-28**

| LP | Posilek   | Danie /<br>Asortyment                      | Gramatura dania |     | Wartość<br>energetyczna<br>wg rozp.<br>1169/2011[kcal] | Składniki odżywcze                               |                |                           |
|----|-----------|--|-----------------|-----|--|--|----------------|---------------------------|
|    |           |  | Gramatura       | Jm  |  | Białko<br>ogółem<br>wg rozp.<br>1169/2011<br>[g] | Tłuszcz<br>[g] | Węglowodany<br>ogółem [g] |
| 1  | Śniadanie | Herbata czarna<br>ekspresowa 2g<br>koperta | 1               | szt | 0.0  | 0.1  | 0.0            | 0.0                       |
| 2  | Śniadanie | Cukier 4g<br>(saszetka)                    | 1               | szt | 31.9   | 0.0  | 0.0            | 8.0                       |
| 3  | Śniadanie | Bułka pszenna<br>długa krojona             | 60              | g   | 165.6  | 5.3  | 0.9            | 34.6                      |
| 4  | Śniadanie | Bułka pszenno-<br>żytnia 50g               | 1               | szt | 150.0  | 4.6  | 1.8            | 29.3                      |
| 5  | Śniadanie | Masło<br>porcjowane 10g<br>(82% tł.)       | 1               | szt | 74.8   | 0.1  | 8.3            | 0.1                       |

| LP | Posilek   | Danie /<br>Asortyment                            | Gramatura dania |     | Wartość<br>energetyczna<br>wg rozp.<br>1169/2011[kcal] | Składniki odżywcze                               |                |                           |
|----|-----------|--|-----------------|-----|--|--|----------------|---------------------------|
|    |           |  | Gramatura       | Jm  |  | Białko<br>ogółem<br>wg rozp.<br>1169/2011<br>[g] | Tłuszcz<br>[g] | Węglowodany<br>ogółem [g] |
| 6  | Śniadanie | Serek homo.o<br>smaku<br>naturalnym z<br>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<br>jęczmienna/sypko                        | 200             | g   | 261.8  | 5.5  | 2.6            | 56.3                      |
| 13 | Obiad     | Zrazik wieprzowy<br>gotowany<br>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 /<br>Asortyment                      | Gramatura dania |     | Wartość<br>energetyczna<br>wg rozp.<br>1169/2011[kcal] | Składniki odżywcze                               |                |                           |
|----|--------------|--|-----------------|-----|--|--|----------------|---------------------------|
|    |              |  | Gramatura       | Jm  |  | Białko<br>ogółem<br>wg rozp.<br>1169/2011<br>[g] | Tłuszcz<br>[g] | Węglowodany<br>ogółem [g] |
| 15 | Obiad        | Cukinia pieczona<br>z olejem *             | 150             | g   | 100.7  | 2.3  | 7.7            | 6.2                       |
| 16 | Obiad        | Kompot<br>owocowy z<br>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<br>ekspresowa 2g<br>koperta | 1               | szt | 0.0  | 0.1  | 0.0            | 0.0                       |
| 19 | Kolacja      | Cukier 4g<br>(saszetka)                    | 1               | szt | 31.9   | 0.0  | 0.0            | 8.0                       |
| 20 | Kolacja      | Bułka pszenna<br>długa krojona             | 60              | g   | 165.6  | 5.3  | 0.9            | 34.6                      |
| 21 | Kolacja      | Bułka pszenno-<br>żytnia 50g               | 1               | szt | 150.0  | 4.6  | 1.8            | 29.3                      |

| LP            | Posilek       | Danie /<br>Asortyment   | Gramatura dania |     | Wartość<br>energetyczna<br>wg rozp.<br>1169/2011[kcal] | Składniki odżywcze                               |                |                           |
|---------------|---------------|---|-----------------|-----|--|--|----------------|---------------------------|
|               |               |   | Gramatura       | Jm  |  | Białko<br>ogółem<br>wg rozp.<br>1169/2011<br>[g] | Tłuszcz<br>[g] | Węglowodany<br>ogółem [g] |
| 22            | Kolacja       | Masło<br>porcjowane 10g<br>(82% tł.)                              | 1               | szt | 74.8   | 0.1  | 8.3            | 0.1                       |
| 23            | Kolacja       | Polędwica<br>Sopocka<br>drobiowo-<br>wieprzowa<br>wędzona parzona | 50              | g   | 45.9   | 6.3  | 1.1            | 2.6                       |
| 24            | Kolacja       | Twarożek z<br>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<br>100g-produkt<br>pasteryzowany                      | 1               | szt | 54.0   | 0.6  | 0.0            | 12.0                      |
| <b>Razem:</b> |               |   | <b>1770</b>     |     | <b>2482.1</b>  | <b>88.8</b>                                      | <b>69.3</b>    | <b>385.4</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 3 łatwo strawna z ogr.tłuszczów | KRK- SKAW 3 łatwo strawna z ogr.tłuszczów | gru 28, 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    |