

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-01-11**

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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona	50	g	45.9	5.3	1.6	3.0
7	Śniadanie	Serek homo. naturalny	50	g	45.5	7.0	1.3	1.5
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	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
11	Śniadanie	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
12	Obiad	Ziemniaczana ()	400	ml	232.8	5.8	1.6	51.6

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	Ryż na sypko	200	g	303.0	5.6	3.6	63.1
14	Obiad	Klopsik wieprzowy	100	g	295.2	23.9	16.1	13.8
15	Obiad	Sos pomidorowy	100	ml	28.5	1.1	0.2	5.8
16	Obiad	Cukinia pieczona z olejem *	200	g	134.2	3.1	10.3	8.3
17	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
18	Podwieczorek	Wafelki	30	g	162.0	1.6	9.3	18.0
19	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta	1	szt	0.0	0.1	0.0	0.0
20	Kolacja	Cukier 4g (saszetka)	1	szt	31.9	0.0	0.0	8.0

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]
21	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona	60	g	165.6	5.3	0.9	34.6
22	Kolacja	Bułka pszenno- żytnia 50g	1	szt	150.0	4.6	1.8	29.3
23	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
24	Kolacja	Polędwica Sopocka drobiowo- wieprzowa wędzona parzona	50	g	45.9	6.3	1.1	2.6
25	Kolacja	Pasta z twarogu z koperkiem	60	g	74.2	10.3	2.6	2.3
26	Kolacja	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
27	Kolacja	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4

LP	Posilek	Danie / Asortyment	Gramatura dania		Składniki odżywcze			
			Gramatura	Jm	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]	Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany ogółem [g]
28	Posiłek nocny	Mus owocowo-warzywny 100g- produkt pasteryzowany	1	szt	46.0	0.5	0.0	10.0
Razem:			1960		2462.2	93.7	70.7	373.0

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	sty 11, 2024	2462.2	93.7	70.7	25.9	373.0	70.5	22.9	6.9	35.0	15.2	56.9	25.8	1.9	3600.2