

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW WE Wegetariańska**, Data: **2024-01-22**

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	Chleb mieszany pszenno-żytni	30	g	76.8	1.8	0.4	16.9
4	Śniadanie	Chleb Graham	30	g	68.4	2.6	0.5	14.3
5	Śniadanie	Bułka pszenno- żytnia 50g	1	szt	150.0	4.6	1.8	29.3
6	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]
7	Śniadanie	Jajko gotowane kl M	1	szt	70.0	6.3	4.8	0.3
8	Śniadanie	Dip majonezowy	15	g	53.1	0.4	5.4	0.7
9	Śniadanie	Twarożek	60	g	72.1	9.9	2.5	2.3
10	Śniadanie	Miód (25g)	1	szt	79.8	0.1	0.0	19.9
11	Śniadanie	Pomidor	20	g	4.1	0.2	0.0	0.9
12	Śniadanie	Ogórek kiszony	20	g	2.4	0.2	0.0	0.4
13	Śniadanie	Papryka świeża	20	g	7.6	0.3	0.1	1.6
14	Obiad	Fasolowa z ziemniakami ()	400	ml	333.1	12.7	6.0	62.5
15	Obiad	Pierogi ukraińskie *	350	g	726.3	23.1	30.1	93.1

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]
16	Obiad	Salatka z kapusty czerwonej z olejem ()	150	g	97.2	3.5	3.4	15.6
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
21	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni	30	g	76.8	1.8	0.4	16.9
22	Kolacja	Chleb Graham	30	g	68.4	2.6	0.5	14.3

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]
23	Kolacja	Bułka pszenno- żytnia 50g	1	szt	150.0	4.6	1.8	29.3
24	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
25	Kolacja	Ser żółty	50	g	188.1	13.2	14.8	1.6
26	Kolacja	Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g	0.5	szt	77.6	4.4	6.0	1.3
27	Kolacja	Pomidor	20	g	4.1	0.2	0.0	0.9
28	Kolacja	Ogórek kiszony	20	g	2.4	0.2	0.0	0.4
29	Kolacja	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
30	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g	1	szt	90.0	6.3	3.0	9.3

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]
Razem:			1546.5		2824.1	101.3	107.6	378.3

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 WE Wegetariańska	KRK- SKAW WE Wegetariańska	sty 22, 2024	2824.1	101.3	107.6	52.9	378.3	56.9	29.0	6.2	34.7	14.3	49.5	34.3	2.1	3384.8