

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-01-27**

| 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 | Polędwica Sopocka drobiowo- wieprzowa wędzona parzona | 50 | g | 45.9 | 6.3 | 1.1 | 2.6 |
| 7 | Śniadanie | Serek homo z owocami | 60 | g | 54.2 | 7.2 | 1.3 | 3.8 |
| 8 | Śniadanie | Pomidor | 40 | g | 8.3 | 0.4 | 0.1 | 1.8 |
| 9 | Śniadanie | Sałata zielona | 10 | g | 2.2 | 0.2 | 0.0 | 0.4 |
| 10 | Obiad | Koperkowa z ryżem () | 400 | ml | 126.4 | 3.3 | 1.5 | 26.1 |
| 11 | Obiad | Ziemniaki () | 200 | g | 252.3 | 5.5 | 0.3 | 59.5 |
| 12 | Obiad | Bitka wołowa | 120 | g | 329.7 | 35.4 | 18.1 | 6.3 |
| 13 | Obiad | Sos jarzynowy () | 100 | ml | 26.1 | 0.8 | 0.1 | 5.9 |

| 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] |
| 14 | Obiad | Buraczki podprawiane - drobno tarte () | 150 | g | 104.5 | 3.9 | 0.3 | 23.4 |
| 15 | Obiad | Kompot owocowy z jabłkami* z/c | 250 | ml | 48.3 | 0.2 | 0.1 | 12.1 |
| 16 | Podwieczorek | Podpłomyki b/c | 20 | g | 76.8 | 2.4 | 0.9 | 14.4 |
| 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 | Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej | 50 | g | 42.5 | 5.4 | 1.0 | 3.0 |
| 23 | Kolacja | Twarożek | 50 | g | 60.1 | 8.2 | 2.1 | 1.9 |
| 24 | Kolacja | Jabłko pieczone | 150 | g | 75.0 | 0.6 | 0.6 | 18.1 |
| 25 | Kolacja | Pomidor | 40 | g | 8.3 | 0.4 | 0.1 | 1.8 |
| 26 | 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] |
| 27 | Posiłek nocny | Banan 1szt. | 1 | szt | 194.0 | 2.0 | 0.6 | 47.0 |
| Razem: | | | 1829 | | 2301.2 | 102.7 | 50.1 | 372.5 |

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 27, 2024 | 2301.2 | 102.7 | 50.1 | 18.3 | 372.5 | 106.1 | 25.1 | 7.3 | 34.8 | 17.9 | 60.4 | 19.6 | 2.2 | 4628.7 |