

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-03-03**

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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony	50	g	44.6	5.4	1.1	3.3
7	Śniadanie	Serek śniadaniowy ziołowy 80g	1	szt	155.2	8.8	12.0	2.6
8	Śniadanie	Dżem	30	g	45.9	0.1	0.1	11.3
9	Śniadanie	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8
10	Śniadanie	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
11	Obiad	Pomidorowa z makaronem ()	400	ml	180.4	6.8	2.2	34.9
12	Obiad	Ziemniaki ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5

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	Schab gotowany	120	g	232.2	41.2	7.6	0.0
14	Obiad	Sos własny ()	100	ml	21.3	0.6	0.1	4.7
15	Obiad	Bukiet warzyw gotowanych królewski*	150	g	62.6	4.5	1.3	5.9
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
17	Podwieczorek	Jabłko pieczone 1szt.	1	szt	75.0	0.6	0.6	18.1
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

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 pszenno- żytnia 50g	1	szt	150.0	4.6	1.8	29.3
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	Serek homogenizowany o smaku waniliowym	60	g	87.6	4.8	3.6	9.0
25	Kolacja	Jabłko pieczone	150	g	75.0	0.6	0.6	18.1
26	Kolacja	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8
27	Kolacja	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4

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]
28	Posiłek nocny	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g	1	szt	74.0	0.9	0.5	16.0
Razem:			1791		2265.7	107.7	53.2	346.6

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	mar 3, 2024	2265.7	107.7	53.2	30.1	346.6	97.7	20.7	7.1	32.6	19.0	57.5	21.1	1.8	3640.1

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
1	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefined Ukryj	1	szt	
		<hr/> Woda <hr/> Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
2	Śniadanie	Cukier 4g (saszetka) undefined	1	szt	
3	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona (<u>GLU PSZ.</u>)	60	g	Mąka pszenna nv (<u>GLU PSZ.</u>) , Woda , Drożdże piekarskie , Cukier , Sól , Olej roślinny palmowy , Olej rzepakowy nv , E471 , E472e , E330 , E202 , Aromat , E160b , E170 , E300 ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
4	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,)	1	szt	Mąka pszenna nv (<u>GLU PSZ</u>,), Mąka żytnia nv (<u>GLU ŻYT</u>,), Woda , Drożdże piekarskie , E433 , E471 , E322 , E202 , E330 , Aromat , Karoten , Sól , Cukier , Węglan wapnia , Margaryna oleje roślinne rzepakowy i słonecznikowy , E472e , Olej palmowy częściowo utwardzony , Kwas askorbinowy , Gluten pszenny (<u>GLU PSZ</u>,), Olej słonecznikowy nv , Enzymy ,
5	Śniadanie	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (<u>MLE</u>,)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (<u>MLE</u>,),
6	Śniadanie	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony (<u>SOJ</u>,)	50	g	Mięso wieprzowe 46 % , Woda , Skrobia , Białko sojowe (<u>SOJ</u>,), Sól , Trifosforany , Polifosforany , Octany sodu , Karagen , Glutaminian monosodowy , 5'-rybonukleotydy disodowe , Glukoza , Cukier , Maltodekstryna , Askorbinian sodu , Aromat , Przyprawy , Ekstrakty przypraw , Hydrolizowane białko sojowe (<u>SOJ</u>,), Ekstrakt drożdżowy , Azotyn sodu ,
7	Śniadanie	Serek śniadaniowy ziołowy 80g (<u>MLE</u>,)	1	szt	Twaróg półtłusty nv (<u>MLE</u>,), Mleko (<u>MLE</u>,), Chlorek wapnia , Kultury bakterii , Masło 82% tł. nv (<u>MLE</u>,), Sól 0.9 % , Przyprawa warzywna 0.8 % (<u>SOJ</u>, <u>SEL</u>,), Mączka chleba świętojańskiego , Skrobia modyfikowana kukurydziana , Guma guar , Karboksylmetyloceluloza ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
8	Śniadanie	Dżem undefined	30	g	Truskawka , Syrop glukozowo-fruktozowy , Woda , Cukier , Pektyny , Kwasek cytrynowy , Guma guar ,
9	Śniadanie	Pomidor undefined	40	g	
10	Śniadanie	Sałata zielona undefined	10	g	
11	Obiad	Pomidorowa z makaronem () (GLU PSZ, MLE, SEL,,)Ukryj	400	ml	Mąka pszenna nv (GLU PSZ,,) , Woda , Kurkuma , Koncentrat pomidorowy , Woda , Sól ,
		Woda			
		Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkumą nv(GLU PSZ)			
		Koncentrat pomidorowy 28-30 % nv			
		Marchew			
		Seler(SEL)			
		Mleko 2% nv(MLE)			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pietruszka korzeń <hr/> Śmietanka nv(MLE) <hr/> Mąka pszenna nv(GLU PSZ) <hr/> Sól <hr/> Pietruszka natka			
12	Obiad	Ziemniaki () undefinedUkryj	200	g	
		Ziemniaki <hr/> Sól			
13	Obiad	Schab gotowany undefinedUkryj	120	g	
		Schab wieprzowy b/k <hr/> Sól			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pieprz czarny mielony			
14	Obiad	Sos własny () (GLU PSZ, SEL,) Ukryj	100	ml	
		Woda			
		Mąka pszenna nv(GLU PSZ)			
		Marchew			
		Mąka ziemniaczana nv			
		Seler(SEL)			
		Pietruszka korzeń			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
15	Obiad	Bukiet warzyw gotowanych królewski* Ukryj	150	g	Kalafior 35 %, Marchew 35 %, Brokuł 30 %,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<hr/> Mieszanka 3 skł.warzywna/brok- kal-march/ <hr/> Sól			
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c undefinedUkryj	250	ml	Śliwka , Porzeczka czarna , Porzeczka czerwona , Truskawka , E330 ,
		<hr/> Woda <hr/> Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona <hr/> Jabłka kompotowe <hr/> Cukier <hr/> Kwasek cytrynowy			
17	Podwieczorek	Jabłko pieczone 1szt. undefined	1	szt	
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefinedUkryj	1	szt	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Woda</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</p>			
19	Kolacja	Cukier 4g (saszetka) undefined	1	szt	
20	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ,)	60	g	Mąka pszenna nv (GLU PSZ,) , Woda , Drożdże piekarskie , Cukier , Sól , Olej roślinny palmowy , Olej rzepakowy nv , E471 , E472e , E330 , E202 , Aromat , E160b , E170 , E300 ,
21	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)	1	szt	Mąka pszenna nv (GLU PSZ,) , Mąka żytnia nv (GLU ŻYT,) , Woda , Drożdże piekarskie , E433 , E471 , E322 , E202 , E330 , Aromat , Karoten , Sól , Cukier , Węglan wapnia , Margaryna oleje roślinne rzepakowy i słonecznikowy , E472e , Olej palmowy częściowo utwardzony , Kwas askorbinowy , Gluten pszenny (GLU PSZ,) , Olej słonecznikowy nv , Enzymy ,
22	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (MLE,) ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
23	Kolacja	Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (SOJ,)	50	g	Mięso z kurczaka 30 %, Mięso z indyka 10 %, Woda , Skórki wieprzowe , Skrobia , Białko sojowe (SOJ,) , Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , E316 , Aromat , E250 , Osłonka niejadalna ,
24	Kolacja	Serek homogenizowany o smaku waniliowym (MLE,)	60	g	Mleko (MLE,) , Śmietanka (MLE,) , Cukier , Naturalny aromat waniliowy , Bakterie fermentacji mlekowej undefined,
25	Kolacja	Jabłko pieczone undefined	150	g	
26	Kolacja	Pomidor undefined	40	g	
27	Kolacja	Sałata zielona undefined	10	g	
28	Posilek nocny	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g undefined	1	szt	Przecier jabłkowy 48 %, Przecier bananowy 25 %, Sok z ananasa 9 %, Sok pomarańczowy z zagęszczonego soku pomarańczowego 7 %, Płatki ryżowe 4 %, Grysik ryżowy 2 %, Sok z zagęszczonych soków z owoców 2.7 %, Przecier owocowy 2.3 %,

Alergeny:

Mleko i pochodne wraz z laktozą: **MLE**

Zboża zawierające gluten pszeniczny: **GLU PSZ**

Jaja i pochodne: **JAJ**

Orzeszki ziemne i pochodne: **OZI**

Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, migdały, pi: **ORZ**

Seler i pochodne: **SEL**

Dwutlenek siarki / siarczyny: **S02**

Ryby i pochodne: **RYB**

Skorupiaki i pochodne: **SKO**

Mięczaki i pochodne: **MCK**

Soja i pochodne: **SOJ**

Gorzycza i produkty pochodne: **GOR**

Nasiona sezamu i pochodne: **SEZ**

Łubin i produkty pochodne: **ŁUB**

Zboża zawierające gluten żytni: **GLU ŻYT**

Zboża zawierające gluten owsiany: **GLU OW**

Zboża zawierające gluten jęczmienny: **GLU JĘCZ**

Mleko i pochodne bez laktozy: **MLE b/LAK**