

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-02-23**

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
6	Śniadanie	Dżem 25 g	1	szt	41.5	0.1	0.1	10.5
7	Śniadanie	Serek naturalny Bieluch	50	g	95.3	6.5	6.4	3.0

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]
8	Śniadanie	Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody.	50	g	48.0	8.4	1.2	0.4
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	Szpinakowa z zacierką ()	400	ml	132.3	5.3	2.1	24.6
12	Obiad	Ziemniaki ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5
13	Obiad	Ryba pieczona (Morszczuk)	120	g	260.1	39.8	11.1	0.0
14	Obiad	Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ()	150	g	142.7	3.1	8.1	18.6
15	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1

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	Podwieczorek	Jabłko pieczone 1szt.	1	szt	75.0	0.6	0.6	18.1
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
21	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
22	Kolacja	Twarożek	50	g	60.1	8.2	2.1	1.9

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]
23	Kolacja	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona	50	g	45.9	5.3	1.6	3.0
24	Kolacja	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8
25	Kolacja	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
26	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g	1	szt	90.0	6.3	3.0	9.3
<b>Razem:</b>			<b>1551</b>		<b>2156.9</b>	<b>110.7</b>	<b>58.8</b>	<b>309.3</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	lut 23, 2024	2156.9	110.7	58.8	22.0	309.3	76.5	25.4	7.7	28.4	20.5	52.6	24.5	2.4	4129.4

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
1	Śniadanie	<b>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	1	szt	
		<hr/> Woda <hr/> Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
2	Śniadanie	<b>Cukier 4g (saszetka)</b> undefined	1	szt	
3	Śniadanie	<b>Bułka pszenna długa krojona (<u>GLU PSZ.</u>)</b>	60	g	<b>Mąka pszenna nv (<u>GLU PSZ.</u>)</b> , 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	<b>Bułka pszenno-żytnia 50g</b> ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)	1	szt	<b>Mąka pszenna nv</b> ( <u>GLU PSZ</u> ,), <b>Mąka żytnia nv</b> ( <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 , <b>Gluten pszenny</b> ( <u>GLU PSZ</u> ,), Olej słonecznikowy nv , Enzymy ,
5	Śniadanie	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.)</b> ( <u>MLE</u> ,)	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana</b> ( <u>MLE</u> ,),
6	Śniadanie	<b>Dżem 25 g</b> undefined	1	szt	Cukier , Syrop glukozowo-fruktozowy , Wiśnie , Woda , Substancja żelująca , Pektyny , Regulator kwasowości , Kwas cytrynowy , Substancje zagęszczające , Guma guar , Substancje konserwujące , Sorbinian potasu ,
7	Śniadanie	<b>Serek naturalny Bieluch</b> ( <u>MLE</u> ,)	50	g	<b>Mleko</b> ( <u>MLE</u> ,), Kultury bakterii ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
8	Śniadanie	<b>Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. (SOJ, MLE.)</b>	50	g	Mięso wieprzowe , Woda , <b>Białko sojowe (SOJ,)</b> , Sól , Skrobia modyfikowana , Stabilizatory , E451 , Substancje zagęszczające , E407 , Białko wp kolagenowe , Wzmacniacz smaku glutaminian monosodowy , Regulator kwasowości , E262 , Glukoza , Błonnik pszenny bezglutenowy , <b>Ocet spirytusowy</b> undefined, Przeciwutleniacze , E316 , Stabilizowane krwinki wp. , Aromat dymu wędzarniczego , <b>Aromaty (zawierające mleko, łącznie z laktozą) (MLE,)</b> , Substancje konserwujące , E250 ,
9	Śniadanie	<b>Pomidor</b> undefined	40	g	
10	Śniadanie	<b>Sałata zielona</b> undefined	10	g	
11	Obiad	<b>Szpinakowa z zacierką () (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</b> <a href="#">Ukryj</a>	400	ml	<b>Mąka pszenna nv (GLU PSZ,)</b> , Woda , <b>Masa jajowa pasteryzowana (JAJ,)</b> , Kurkuma ,
		Woda			
		Szpinak rozdrobiony mrożony			
		<b>Makaron zacierka jajeczna z kurkumą nv(GLU PSZ, JAJ)</b>			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Marchew</p> <hr/> <p><b>Seler(SEL)</b></p> <hr/> <p><b>Mleko 2% nv(MLE)</b></p> <hr/> <p>Pietruszka korzeń</p> <hr/> <p><b>Śmietanka nv(MLE)</b></p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pietruszka natka</p>			
12	Obiad	<b>Ziemniaki ()</b> undefinedUkryj	200	g	
		<p>Ziemniaki</p> <hr/> <p>Sól</p>			
13	Obiad	<b>Ryba pieczona (Morszczuk) (RYB,)</b> Ukryj	120	g	<b>Morszczuk filet b/s skł asor 51 % (RYB,)</b> , Woda 25 %, Stabilizatory , E451 , Rozmaryn , Bazylia suszona , Majeranek ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p><b>Morszczuk północnopacyficzny filet b/s mrożony 25% glazury(RYB)</b></p> <hr/> <p>Olej rzepakowy nv</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p> <hr/> <p>Zioła prowansalskie</p>			
14	Obiad	<b>Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ()</b> ( <a href="#">SEL</a> ) <a href="#">Ukryj</a>	150	g	<hr/> <p>Marchew</p> <hr/> <p><b>Seler(SEL)</b></p> <hr/> <p>Pietruszka korzeń</p> <hr/> <p>Olej rzepakowy nv</p> <hr/> <p>Sól</p>

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
15	Obiad	<b>Kompot owocowy z jabłkami* z/c</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	250	ml	Śliwka , Porzeczka czarna , Porzeczka czerwona , Truskawka , E330 ,
		Woda			
		Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona			
		Jabłka kompotowe			
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
16	Podwieczorek	<b>Jabłko pieczone 1szt.</b> undefined	1	szt	
17	Kolacja	<b>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	1	szt	
		Woda			
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
18	Kolacja	<b>Cukier 4g (saszetka)</b> undefined	1	szt	
19	Kolacja	<b>Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ,)</b>	60	g	<b>Mąka pszenna nv (GLU PSZ,)</b> , Woda , Drożdże piekarskie , Cukier , Sól , Olej roślinny palmowy , Olej rzepakowy nv , E471 , E472e , E330 , E202 , Aromat , E160b , E170 , E300 ,
20	Kolacja	<b>Bułka pszenno-żytnia 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b>	1	szt	<b>Mąka pszenna nv (GLU PSZ,)</b> , <b>Mąka żytnia nv (GLU ŻYT,)</b> , 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 , <b>Gluten pszenny (GLU PSZ,)</b> , Olej słonecznikowy nv , Enzymy ,
21	Kolacja	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)</b>	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana (MLE,)</b> ,
22	Kolacja	<b>Twarożek (MLE,)</b> Ukryj	50	g	<b>Mleko 1,5% tł (MLE,)</b> , Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
		<b>Twaróg półtłusty nv(MLE)</b>			
		<b>Mleko 2% nv(MLE)</b>			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
23	Kolacja	<b>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona (SOJ.)</b>	50	g	Woda , Mięso drobiowe 38 % , Skrobia , Skórki wieprzowe 4.5 % , <b>Białko sojowe (SOJ.)</b> , Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , Aromat , E316 , E250 ,
24	Kolacja	<b>Pomidor</b> undefined	40	g	
25	Kolacja	<b>Sałata zielona</b> undefined	10	g	
26	Posiłek nocny	<b>Jogurt naturalny 150g (MLE,)</b>	1	szt	<b>Mleko (MLE,)</b> , <b>Mleko w proszku odtłuszczone nv (MLE,)</b> , Kultury bakterii ,

**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**

Gorczyca 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**