

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-02-28**

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	Kiełbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobiona parzona w osłonce niejadalnej	50	g	42.5	6.5	1.0	1.9
7	Śniadanie	Twaróg półtłusty	50	g	65.0	9.2	2.3	1.9
8	Śniadanie	Miód (25g)	1	szt	79.8	0.1	0.0	19.9
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	Grycikowa ()	400	ml	120.5	3.5	0.5	26.6
12	Obiad	Ziemniaki ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5
13	Obiad	udziec z kurczaka pieczony z/k z/s	130	g	318.0	33.6	20.4	0.0
14	Obiad	Sos bazyliowy ()	100	ml	27.1	0.8	0.1	6.1

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]
15	Obiad	Dynia duszona z olejem*	150	g	116.4	3.4	3.8	16.0
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
17	Podwieczorek	Jogurt truskawkowy 100 g	1	szt	90.0	2.8	2.5	14.0
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
21	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]
22	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
23	Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony	50	g	44.6	5.4	1.1	3.3
24	Kolacja	Serek śniadaniowy ziołowy 80g	1	szt	155.2	8.8	12.0	2.6
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
27	Posiłek nocny	Banan 1szt.	1	szt	194.0	2.0	0.6	47.0
<b>Razem:</b>			<b>1612</b>		<b>2419.1</b>	<b>103.1</b>	<b>66.8</b>	<b>359.2</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 28, 2024	2419.1	103.1	66.8	32.3	359.2	87.6	21.9	7.1	33.8	17.0	55.8	24.8	1.8	4366.3

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> ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>GLU ŻYT</u></b> ,)	1	szt	<b>Mąka pszenna nv</b> ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,), <b>Mąka żytnia nv</b> ( <b><u>GLU ŻYT</u></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</b> ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,), Olej słonecznikowy nv , Enzymy ,
5	Śniadanie	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.)</b> ( <b><u>MLE</u></b> ,)	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana</b> ( <b><u>MLE</u></b> ,),
6	Śniadanie	<b>Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej</b> ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>SOJ</u></b> ,)	50	g	Mięso wieprzowe 45 % , Woda , Skrobia , Sól , <b>Białko sojowe</b> ( <b><u>SOJ</u></b> ,), <b>Błonnik pszenny</b> ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,), E451 , E452 , E450 , E407 , E407a , E621 , Glukoza , Cukier , Maltodekstryna , E316 , E301 , Przyprawy , Ekstrakty przypraw , Hydrolizat białka roślinnego , Aromat dymu wędzarniczego , Ekstrakt drożdżowy , E120 , E250 ,
7	Śniadanie	<b>Twaróg półtłusty</b> ( <b><u>MLE</u></b> ,)	50	g	<b>Mleko 1,5% tł</b> ( <b><u>MLE</u></b> ,), Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
8	Śniadanie	<b>Miód (25g)</b> undefined	1	szt	
9	Śniadanie	<b>Pomidor</b> undefined	40	g	



LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
10	Śniadanie	<b>Salata zielona</b> undefined	10	g	
11	Obiad	<b>Grysikowa ()</b> ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> <b><u>SEL,</u></b> ) <a href="#">Ukryj</a>	400	ml	<hr/> Woda <hr/> <b>Kasza manna</b> nv( <b>GLU PSZ</b> ) <hr/> Marchew <hr/> <b>Seler(SEL)</b> <hr/> Pietruszka korzeń <hr/> Sól <hr/> Pietruszka natka
12	Obiad	<b>Ziemniaki ()</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	200	g	<hr/> Ziemniaki <hr/> Sól

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
13	Obiad	<b>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s</b> undefinedUkryj	130	g	
		Udziec z kurczaka z/k z/s			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
14	Obiad	<b>Sos bazyliowy () (GLU PSZ, SEL,.)</b> Ukryj	100	ml	
		Woda			
		Marchew			
		<b>Seler(SEL)</b>			
		Pietruszka korzeń			
		<b>Mąka pszenna nv(GLU PSZ)</b>			
		Mąka ziemniaczana nv			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
		Bazylia suszona			
15	Obiad	<b>Dynia duszona z olejem* (GLU PSZ.)</b> <a href="#">Ukryj</a>	150	g	
		Dynia mrożona			
		<b>Mąka pszenna nv(GLU PSZ)</b>			
		Olej rzepakowy nv			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
16	Obiad	<b>Kompot owocowy z jabłkami* z/c</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	250	ml	Śliwka , Porzeczka czarna , Porzeczka czerwona , Truskawka , E330 ,
		Woda			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona			
		Jabłka kompotowe			
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
17	Podwieczorek	<b>Jogurt truskawkowy 100 g (MLE,)</b>	1	szt	<b>Mleko 2% nv (MLE,)</b> , Truskawka 9 %, Cukier , Skrobia , Pektyny , Koncentrat z marchwi i soku z buraka ćwikłowego , Aromat , Żywe kultury bakterii ,
18	Kolacja	<b>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</b> undefinedUkryj	1	szt	
		Woda			
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
19	Kolacja	<b>Cukier 4g (saszetka)</b> undefined	1	szt	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
20	Kolacja	<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 ,
21	Kolacja	<b>Bułka pszenno-żytnia 50g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>)</b>	1	szt	<b>Mąka pszenna nv (<u>GLU PSZ,</u>)</b> , <b>Mąka żytnia nv (<u>GLU ŻYT,</u>)</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 (<u>GLU PSZ,</u>)</b> , Olej słonecznikowy nv , Enzymy ,
22	Kolacja	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.) (<u>MLE,</u>)</b>	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana (<u>MLE,</u>)</b> ,
23	Kolacja	<b>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony (<u>SOJ,</u>)</b>	50	g	Mięso wieprzowe 46 % , Woda , Skrobia , <b>Białko sojowe (<u>SOJ,</u>)</b> , Sól , Trifosforany , Polifosforany , Octany sodu , Karagen , Glutaminian monosodowy , 5'-rybonukleotydy disodowe , Glukoza , Cukier , Maltodekstryna , Askorbinian sodu , Aromat , Przyprawy , Ekstrakty przypraw , <b>Hydrolizowane białko sojowe (<u>SOJ,</u>)</b> , Ekstrakt drożdżowy , Azotyn sodu ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
24	Kolacja	<b>Serek śniadaniowy ziołowy 80g (MLE,)</b>	1	szt	<b>Twaróg półtłusty nv (MLE,,), Mleko (MLE,,),</b> Chlorek wapnia , Kultury bakterii , <b>Masło 82% tł. nv (MLE,,),</b> Sól 0.9 % , <b>Przyprawa warzywna 0.8 % (SOJ, SEL,,),</b> Mączka chleba świętojańskiego , Skrobia modyfikowana kukurydziana , Guma guar , Karboksylmetyloceluloza ,
25	Kolacja	<b>Pomidor</b> undefined	40	g	
26	Kolacja	<b>Salata zielona</b> undefined	10	g	
27	Posilek nocny	<b>Banan 1szt.</b> undefined	1	szt	

**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**