

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-04-03**

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 wiejski ziarnisty 200g	0.5	szt	115.0	12.0	7.0	2.0
8	Śniadanie	Miód (25g)	1	szt	79.8	0.1	0.0	19.9
9	Śniadanie	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
10	Śniadanie	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
11	Obiad	Grycikowa ()	400	ml	120.5	3.5	0.5	26.6
12	Obiad	Ziemniaki gotowane ()	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	Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony	120	g	218.8	24.5	8.6	11.0
14	Obiad	Sos jarzynowy ()	100	ml	26.1	0.8	0.1	5.9
15	Obiad	Buraczki podprawiane - drobno tarte ()	200	g	139.3	5.3	0.4	31.3
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
17	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe- wyrób z ciasta biskoptowo tłuszczowego	50	g	124.5	2.9	4.0	19.8
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta	1	szt	0.0	0.1	0.0	0.0

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]
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
22	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
23	Kolacja	Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona	50	g	60.1	8.4	2.5	0.9
24	Kolacja	Serek śniadaniowy naturalny 80g	1	szt	155.2	8.8	12.0	2.6
25	Kolacja	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
26	Kolacja	Salata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8

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]
27	Posiłek nocny	Banan 1szt.	1	szt	194.0	2.0	0.6	47.0
<b>Razem:</b>			<b>1751.5</b>		<b>2464.6</b>	<b>101.8</b>	<b>59.6</b>	<b>394.6</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 łątwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- SKAW 3 łątwo strawna z ogr.tłuszczów	kwi 3, 2024	2464.6	101.8	59.6	28.7	394.6	97.9	24.9	8.7	37.0	16.5	60.0	21.8	2.0	4683.7

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 (<u>GLU PSZ.</u>)</b> , Woda , Drożdże piekarskie , Cukier , Sól , Olej roślinny palmowy , Olej rzepakowy , 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b>	1	szt	<b>Mąka pszenna (GLU PSZ,)</b> , <b>Mąka żytnia (GLU ŻYT,)</b> , Woda , Drożdże piekarskie , E433 , E471 , E322 , E202 , E330 , Aromat , Karoten , Sól , Cukier , Węglan wapnia , Margaryna oleje roślinne rzepakowy i słonecznikowy , E472e , Kwas askorbinowy , Olej palmowy częściowo utwardzony , <b>Gluten pszenny (GLU PSZ,)</b> , Olej słonecznikowy , Enzymy ,
5	Śniadanie	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)</b>	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana (MLE,)</b> ,
6	Śniadanie	<b>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony (SOJ,)</b>	50	g	Mięso wieprzowe 46 % , Woda , Skrobia , <b>Białko sojowe (SOJ,)</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 (SOJ,)</b> , Ekstrakt drożdżowy , Azotyn sodu ,
7	Śniadanie	<b>Serek wiejski ziarnisty 200g (MLE,)</b>	0.5	szt	<b>Mleko 2% (MLE,)</b> , <b>Śmietanka pasteryzowana (MLE,)</b> , Sól , Kultury bakterii , Podpuszczka mikrobiologiczna ,
8	Śniadanie	<b>Miód (25g) undefined</b>	1	szt	
9	Śniadanie	<b>Pomidor undefined</b>	80	g	



LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
10	Śniadanie	<b>Salata zielona</b> undefined	20	g	
11	Obiad	<b>Grysikowa () (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,)</b> <a href="#">Ukryj</a>	400	ml	<hr/> Woda <hr/> <b>Kasza manna (GLU PSZ)</b> <hr/> Marchew <hr/> <b>Seler(SEL)</b> <hr/> Pietruszka korzeń <hr/> Sól <hr/> Pietruszka natka
12	Obiad	<b>Ziemniaki gotowane ()</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>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (GLU PSZ, JAJ,)</b> <a href="#">Ukryj</a>	120	g	<b>Mąka pszenna (GLU PSZ,)</b> , Woda , Drożdże piekarskie , Cukier , Sól , Olej roślinny palmowy , Olej rzepakowy , E471 , E472e , E330 , E202 , Aromat , E160b , E170 , E300 ,
		Udziec z kurczaka b/k b/s			
		<b>Bułka pszenna "paryska" (GLU PSZ)</b>			
		Woda			
		<b>Kasza manna (GLU PSZ)</b>			
		<b>Jaja M (JAJ)</b>			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
14	Obiad	<b>Sos jarzynowy () (GLU PSZ, SEL,)</b> <a href="#">Ukryj</a>	100	ml	
		Woda			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Marchew</p> <hr/> <p><b>Seler(SEL)</b></p> <hr/> <p>Pietruszka korzeń</p> <hr/> <p><b>Mąka pszenna (GLU PSZ)</b></p> <hr/> <p>Mąka ziemniaczana</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p>			
15	Obiad	<p><b>Buraczki podprawiane -drobno tarte () (<u>GLU PSZ</u>,) <a href="#">Ukryj</a></b></p> <hr/> <p>Buraki ćwikłowe</p> <hr/> <p>Woda</p> <hr/> <p><b>Mąka pszenna (GLU PSZ)</b></p> <hr/> <p>Cukier</p>	200	g	E330 ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Sól			
		Kwasek cytrynowy			
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			
		Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona			
		Jabłka kompotowe			
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
17	Podwieczorek	<b>Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)</b>	50	g	Marchew 36 % , <b>Mąka pszenna (<u>GLU PSZ,</u>)</b> , <b>Jaja pasteryzowane (<u>JAJ,</u>)</b> , Cukier , Olej rzepakowy , Soda oczyszczona ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
18	Kolacja	<b>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</b> undefinedUkryj	1	szt	
		<hr/> Woda <hr/> Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
19	Kolacja	<b>Cukier 4g (saszetka)</b> undefined	1	szt	
20	Kolacja	<b>Bułka pszenna długa krojona (<u>GLU PSZ,</u>)</b>	60	g	<b>Mąka pszenna (<u>GLU PSZ,</u>)</b> , Woda , Drożdże piekarskie , Cukier , Sól , Olej roślinny palmowy , Olej rzepakowy , 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 (<u>GLU PSZ,</u>)</b> , <b>Mąka żytnia (<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 , Kwas askorbinowy , Olej palmowy częściowo utwardzony , <b>Gluten pszenny (<u>GLU PSZ,</u>)</b> , Olej słonecznikowy , Enzymy ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
22	Kolacja	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)</b>	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana (MLE,)</b> ,
23	Kolacja	<b>Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona (SOJ,)</b>	50	g	Szynka wieprzowa b/k - b/s , Woda , Sól , <b>Białko sojowe (SOJ,)</b> , E451 , E331 , E262 , E407a , E415 , E425 , Skrobia modyfikowana ziemniaczana , E621 , E301 , E316 , Regulator kwasowości , Cukier , Aromat , Ekstrakt drożdżowy , E250 ,
24	Kolacja	<b>Serek śniadaniowy naturalny 80g (MLE,)</b>	1	szt	<b>Twaróg półtłusty (MLE,)</b> , <b>Mleko 2% (MLE,)</b> , Chlorek wapnia , Kultury bakterii , <b>Masło 82% tł. (MLE,)</b> , Sól , Skrobia modyfikowana kukurydziana. , Guma guar , Mączka chleba świętojańskiego , Karboksylmetyloceluloza ,
25	Kolacja	<b>Pomidor</b> undefined	80	g	
26	Kolacja	<b>Sałata zielona</b> undefined	20	g	
27	Posiłek 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**