

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-05-03**

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
6	Śniadanie	Dżem	30	g	45.9	0.1	0.1	11.3

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]
7	Śniadanie	Serek homogenizowany o smaku waniliowym	60	g	87.6	4.8	3.6	9.0
8	Śniadanie	Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona	50	g	45.9	6.3	1.1	2.6
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	Dyniowa z makaronem ()	400	ml	180.1	6.3	1.9	35.5
12	Obiad	Ziemniaki gotowane ()	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

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	Szpinak gotowany z olejem*	200	g	103.1	4.8	4.8	11.8
15	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
16	Podwieczorek	Sok jabłkowy 100 % 0,2l	1	szt	82.0	0.2	0.2	20.0
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	Twarożek z papryką słodką	50	g	54.5	7.5	1.9	1.7
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	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
25	Kolacja	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
26	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 100g	1	szt	64.0	3.9	3.0	5.3

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]
Razem:			1740		2156.0	107.3	52.0	324.4

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	maj 3, 2024	2156.0	107.3	52.0	20.4	324.4	85.4	20.4	7.3	30.4	19.9	994.3	21.7	1.9	4142.0

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 (<u>GLU PSZ.</u>) , 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	Bułka pszenno-żytnia 50g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)	1	szt	Mąka pszenna (<u>GLU PSZ</u> ,), Mąka żytnia (<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 , Kwas askorbinowy , Olej palmowy częściowo utwardzony , Gluten pszeny (<u>GLU PSZ</u> ,), Olej słonecznikowy , Enzymy ,
5	Śniadanie	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (<u>MLE</u> ,)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (<u>MLE</u> ,),
6	Śniadanie	Dżem undefined	30	g	Truskawka , Syrop glukozowo-fruktozowy , Woda , Cukier , Pektyny , Kwasek cytrynowy , Guma guar ,
7	Śniadanie	Serek homogenizowany o smaku waniliowym (<u>MLE</u> ,)	60	g	Mleko (<u>MLE</u> ,), Śmietanka (<u>MLE</u> ,), Cukier , Naturalny aromat waniliowy , Bakterie fermentacji mlekowej undefined,
8	Śniadanie	Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (<u>SOJ</u> ,)	50	g	Mięso z kurczaka 30 % , Mięso z indyka 10 % , Woda , Skórki wieprzowe , Skrobia , Białko sojowe (<u>SOJ</u> ,), Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , E316 , Aromat , E250 , Osłonka niejadalna ,
9	Śniadanie	Pomidor undefined	80	g	
10	Śniadanie	Sałata zielona undefined	20	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
11	Obiad	Dyniowa z makaronem () (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>.)Ukryj	400	ml	Mąka pszenna (<u>GLU PSZ</u>), Woda , Kurkuma ,
		Woda			
		Dynia mrożona			
		Marchew			
		Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkumą (GLU PSZ)			
		Seler(SEL)			
		Mleko 2% (MLE)			
		Pietruszka korzeń			
		Śmietanka (MLE)			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Sól			
		Kurkuma			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Imbir mielony			
12	Obiad	Ziemniaki gotowane () undefined Ukryj	200	g	
		Ziemniaki			
		Sól			
13	Obiad	Ryba pieczona (Morszczuk) (RYB,) Ukryj	120	g	Morszczuk filet b/s skł asor 51 % (RYB,) , Woda 25 %, Stabilizatory , E451 , Rozmaryn , Bazylia suszona , Majeranek ,
		Morszczuk północnopacyficzny filet b/s mrożony 25% glazury(RYB)			
		Olej rzepakowy			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
		Zioła prowansalskie			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
14	Obiad	Szpinak gotowany z olejem* (GLU PSZ,) Ukryj	200	g	
		Szpinak rozdrobniony mrożony			
		Woda			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Olej rzepakowy			
		Sól			
15	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c Ukryj	250	ml	Śliwka , Porzeczka czarna , Porzeczka czerwona , Truskawka , E330 ,
		Woda			
		Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona			
		Jabłka kompotowe			
		Cukier			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Kwasek cytrynowy			
16	Podwieczorek	Sok jabłkowy 100 % 0,2l undefined	1	szt	
17	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefined Ukryj	1	szt	
		Woda			
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
18	Kolacja	Cukier 4g (saszetka) undefined	1	szt	
19	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona (<u>GLU PSZ,</u>)	60	g	Mąka pszenna (<u>GLU PSZ,</u>) , 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
20	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)	1	szt	Mąka pszenna (<u>GLU PSZ</u> ,), Mąka żytnia (<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 , Kwas askorbinowy , Olej palmowy częściowo utwardzony , Gluten pszenny (<u>GLU PSZ</u> ,), Olej słonecznikowy , Enzymy ,
21	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (<u>MLE</u> ,)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (<u>MLE</u> ,),
22	Kolacja	Twarożek z papryką słodką (<u>MLE</u> ,) Ukryj	50	g	Mleko 1,5% tł (<u>MLE</u> ,), Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
		Twaróg półtłusty (MLE)			
		Mleko 2% (MLE)			
		Papryka słodka mielona			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
23	Kolacja	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona (SOJ.)	50	g	Woda , Mięso drobiowe 38 % , Skrobia , Skórki wieprzowe 4.5 % , Białko sojowe (SOJ.) , Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , Aromat , E316 , E250 ,
24	Kolacja	Pomidor undefined	80	g	
25	Kolacja	Sałata zielona undefined	20	g	
26	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 100g (MLE,)	1	szt	Mleko (MLE,) , Żywe 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**

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**