

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

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	Twaróg z brzoskwinia	60	g	63.6	6.4	1.6	5.9

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]
7	Śniadanie	Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona	50	g	73.1	10.2	2.9	1.8
8	Śniadanie	Dżem 25 g	1	szt	41.5	0.1	0.1	10.5
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	Rosół z makaronem ( )	400	ml	185.5	10.3	4.3	27.7
12	Obiad	Ziemniaki gotowane ( )	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5
13	Obiad	Udko gotowane bez skóry 1szt.	210	g	516.8	54.6	33.1	0.0
14	Obiad	Brokuł gotowany*	200	g	62.1	5.8	0.9	10.1
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	Jogurt brzoskwiniowy 100g	1	szt	82.0	2.8	2.5	12.0
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
21	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
22	Kolacja	Serek wiejski ziarnisty 200g	0.5	szt	115.0	12.0	7.0	2.0

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]
23	Kolacja	Polędwica Sopocka drobiowo- wieprzowa wędzona parzona	50	g	45.9	6.3	1.1	2.6
24	Kolacja	Salata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
25	Kolacja	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
26	Posiłek nocny	Mus owocowo- warzywny 100g- produkt pasteryzowany	1	szt	46.0	0.5	0.0	10.0
<b>Razem:</b>			<b>1751.5</b>		<b>2418.3</b>	<b>137.3</b>	<b>76.2</b>	<b>306.8</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	maj 5, 2024	2418.3	137.3	76.2	29.6	306.8	71.1	22.2	8.5	28.4	22.7	754.0	28.4	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 (<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</b> ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> <b><u>GLU ŻYT,</u></b> )	1	szt	<b>Mąka pszenna</b> ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), <b>Mąka żytnia</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 , Kwas askorbinowy , Olej palmowy częściowo utwardzony , <b>Gluten pszenny</b> ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Olej słonecznikowy , 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>Twaróg z brzoskwinią</b> ( <b><u>MLE,</u></b> ) <a href="#">Ukryj</a>	60	g	<b>Mleko 1,5% tł</b> ( <b><u>MLE,</u></b> ), Kultury bakterii , Chlorek wapnia , Brzoskwinie , Woda , Cukier , Kwas cytrynowy ,
		<b>Twaróg półtłusty</b> ( <b>MLE</b> )			
		Brzoskwinie w syropie			
7	Śniadanie	<b>Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona</b> undefined	50	g	Mięso wieprzowe 87 % , Sól , Ekstrakty przypraw , Aromaty , Aromat dymu wędzarniczego , Syrop glukozowy , Dekstroza , Przeciwtleniacze , E301 , Hydrolizowane białko drożdży , Regulator kwasowości , E261 , Białko wieprzowe , Stabilizatory , E450 , E451 , E621 , Glukoza , E250 ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
8	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 ,
9	Śniadanie	<b>Pomidor</b> undefined	80	g	
10	Śniadanie	<b>Sałata zielona</b> undefined	20	g	
11	Obiad	<b>Rosół z makaronem ()</b> ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) <a href="#">Ukryj</a>	400	ml	<b>Mąka pszenna (GLU PSZ,)</b> , Kurkuma ,
		Woda			
		<b>Makaron nitka (GLU PSZ)</b>			
		Porcja rosółowa z kurczaka			
		<b>Seler(SEL)</b>			
		Pietruszka korzeń			
		Marchew			
		Sól			



LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pietruszka natka			
12	Obiad	<b>Ziemniaki gotowane ()</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	200	g	
		Ziemniaki			
		Sól			
13	Obiad	<b>Udko gotowane bez skóry 1szt.</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	210	g	
		Udko z kurczaka			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
14	Obiad	<b>Brokuł gotowany*</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	200	g	
		Brokuły mrożone 40-60 mm			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Sól			
15	Obiad	<b>Kompot owocowy z jabłkami* z/c</b> undefinedUkryj	250	ml	Śliwka , Porzeczka czarna , Porzeczka czerwona , Truskawka , E330 ,
		Woda			
		Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona			
		Jabłka kompotowe			
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
16	Podwieczorek	<b>Jogurt brzoskwiniowy 100g (MLE,)</b>	1	szt	<b>Mleko (MLE,)</b> , Brzoskwinie 8.1 %, Sok z marakui z zagęszczonego soku z marakui 0.9 %, Skrobia , Stabilizatory , Pektyny , Mleko w proszku , Karoten , Żywe kultury bakterii ,
17	Kolacja	<b>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</b> undefinedUkryj	1	szt	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Woda</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</p>			
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 (GLU PSZ,)</b> , Woda , Drożdże piekarskie , Cukier , Sól , Olej roślinny palmowy , Olej rzepakowy , 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 (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 ,
21	Kolacja	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)</b>	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana (MLE,)</b> ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
22	Kolacja	<b>Serek wiejski ziarnisty 200g (MLE<sub>r</sub>)</b>	0.5	szt	<b>Mleko 2% (MLE<sub>r</sub>), Śmietanka pasteryzowana (MLE<sub>r</sub>),</b> Sól , Kultury bakterii , Podpuszczka mikrobiologiczna ,
23	Kolacja	<b>Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (SOJ<sub>r</sub>)</b>	50	g	Mięso z kurczaka 30 % , Mięso z indyka 10 % , Woda , Skórki wieprzowe , Skrobia , <b>Białko sojowe (SOJ<sub>r</sub>),</b> Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , E316 , Aromat , E250 , Osłonka niejadalna ,
24	Kolacja	<b>Sałata zielona</b> undefined	20	g	
25	Kolacja	<b>Pomidor</b> undefined	80	g	
26	Posiłek nocny	<b>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany</b> undefined	1	szt	Jabłka 65 % , Cukinia 15 % , Banany 10 % , Szpinak 5 % , Kiwi 5 % , Witamina C ,

**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**