

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-05-06**

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	Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody	50	g	42.7	7.9	0.9	0.7

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	Pasta z twarogu z natką pietruszki	50	g	58.8	7.9	2.0	2.0
8	Śniadanie	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
9	Śniadanie	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
10	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ()	400	ml	248.7	6.8	1.7	54.9
11	Obiad	Ryż na sypko	200	g	303.0	5.6	3.6	63.1
12	Obiad	Mus z jabłek () z/c	100	g	90.0	0.6	0.6	21.9
13	Obiad	Jogurt naturalny 100g	1	szt	64.0	3.9	3.0	5.3
14	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]
15	Podwieczorek	Kisiel o smaku cytrynowym z/c	150	ml	114.1	0.0	0.0	28.5
16	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta	1	szt	0.0	0.1	0.0	0.0
17	Kolacja	Cukier 4g (saszetka)	1	szt	31.9	0.0	0.0	8.0
18	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona	60	g	165.6	5.3	0.9	34.6
19	Kolacja	Bułka pszenno- żytnia 50g	1	szt	150.0	4.6	1.8	29.3
20	Kolacja	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]
21	Kolacja	Polędwica Sopocka drobiowo- wieprzowa wędzona parzona	50	g	45.9	6.3	1.1	2.6
22	Kolacja	Serek wiejski ziarnisty 200g	1	szt	230.0	24.0	14.0	4.0
23	Kolacja	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
24	Kolacja	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
25	Posiłek nocny	Serek homo naturalny 150g	1	szt	124.5	15.0	5.3	4.5
<b>Razem:</b>			<b>1581</b>		<b>2256.3</b>	<b>100.8</b>	<b>54.5</b>	<b>352.3</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 łątwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- SKAW 3 łątwo strawna z ogr.tłuszczów	maj 6, 2024	2256.3	100.8	54.5	22.3	352.3	82.9	18.8	8.0	33.4	17.9	759.5	21.8	1.7	2790.8

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>Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody</b> ( <b><u>GLU PSZ</u></b> , <b><u>SOJ</u></b> , <b><u>SEL</u></b> , <b>może zawierać:</b> <b><u>JAJ</u></b> , <b><u>OZI</u></b> , <b><u>MLE</u></b> , <b><u>GOR</u></b> , <b><u>SEZ</u></b> ,)	50	g	Schab wieprzowy b/k 60 % , Woda , Sól , Czosnek suszony 1.5 % , <b>Izolat białka sojowego</b> ( <b><u>SOJ</u></b> ,), E451 , E450 , E452 , E331 , E327 , E262 , E407a , E415 , E621 , E635 , <b>Błonnik pszenny</b> ( <b><u>GLU PSZ</u></b> ,), Białko wieprzowe , E316 , E301 , E332 , Glukoza , Cukier , Maltodekstryna , Aromat , Ekstrakt drożdżowy , Przyprawy , <b>Ekstrakty przypraw (zw. seler)</b> ( <b><u>SEL</u></b> ,), Hydrolizat białka słonecznikowego , <b>Hydrolizowane białko sojowe</b> ( <b><u>SOJ</u></b> ,), Żelatyna spożywcza , E250 ,
7	Śniadanie	<b>Pasta z twarogu z natką pietruszki</b> ( <b><u>MLE</u></b> ,) <a href="#">Ukryj</a>	50	g	<b>Mleko 1,5% tł</b> ( <b><u>MLE</u></b> ,), Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Twaróg półtłusty (MLE)</p> <p>Mleko 2% (MLE)</p> <p>Pietruszka natka</p> <p>Sól</p>			
8	Śniadanie	<b>Pomidor</b> undefined	80	g	
9	Śniadanie	<b>Sałata zielona</b> undefined	20	g	
10	Obiad	<b>Barszcz czerwony z ziemniakami ()</b> ( <b><u>GLU</u></b> <b><u>PSZ</u></b> , <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,) <a href="#">Ukryj</a>	400	ml	Zagęszczony sok z buraków ćwikłowych 59.2 %, Woda , Cukier , Syrop glukozowo-fruktozowy , Sól , Kwas cytrynowy , <b>Ekstrakty warzyw zaw. seler (<u>SEL</u>,)</b> , Ekstrakty przypraw , <b>Aromaty(zawierają seler, mleko)</b> ( <b><u>MLE</u></b> , <b><u>SEL</u></b> ,), E330 ,
		<p>Ziemniaki</p> <p>Woda</p> <p>Buraki ćwikłowe</p> <p>Marchew</p>			



LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p><b>Seler(SEL)</b></p> <hr/> <p><b>Mleko 2% (MLE)</b></p> <hr/> <p>Pietruszka korzeń</p> <hr/> <p><b>Śmietanka (MLE)</b></p> <hr/> <p><b>Barszcz czerwony - koncentrat (MLE, SEL)</b></p> <hr/> <p><b>Mąka pszenna (GLU PSZ)</b></p> <hr/> <p>Cukier</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Kwasek cytrynowy</p> <hr/> <p>Majeranek</p>			
11	Obiad	<p><b>Ryż na sypko</b> undefinedUkryj</p> <hr/> <p>Ryż biały</p> <hr/> <p>Olej rzepakowy</p>	200	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Sól			
12	Obiad	<b>Mus z jabłek () z/c</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	100	g	E330 ,
		Jabłka kompotowe			
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
		Cynamon			
13	Obiad	<b>Jogurt naturalny 100g</b> <b>(<u>MLE,</u>)</b>	1	szt	<b>Mleko (<u>MLE,</u>)</b> , Żywe kultury bakterii ,
14	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			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
15	Podwieczorek	<b>Kisiel o smaku cytrynowym z/c</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	150	ml	Skrobia , Kwasek cytrynowy , Sól , Barwnik , Aromat ,
		Woda			
		Kisiel o smaku cytrynowym			
		Cukier			
16	Kolacja	<b>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	1	szt	
		Woda			
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
17	Kolacja	<b>Cukier 4g (saszetka)</b> undefined	1	szt	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
18	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 ,
19	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 ,
20	Kolacja	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)</b>	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana (MLE,)</b> ,
21	Kolacja	<b>Poładwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (SOJ,)</b>	50	g	Mięso z kurczaka 30 % , Mięso z indyka 10 % , Woda , Skórki wieprzowe , Skrobia , <b>Białko sojowe (SOJ,)</b> , Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , E316 , Aromat , E250 , Osłonka niejadalna ,
22	Kolacja	<b>Serek wiejski ziarnisty 200g (MLE,)</b>	1	szt	<b>Mleko 2% (MLE,)</b> , <b>Śmietanka pasteryzowana (MLE,)</b> , Sól , Kultury bakterii , Podpuszczka mikrobiologiczna ,
23	Kolacja	<b>Pomidor undefined</b>	80	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
24	Kolacja	<b>Sałata zielona</b> undefined	20	g	
25	Posiłek nocny	<b>Serek homo naturalny</b> <b>150g (MLE,)</b>	1	szt	<b>Mleko 2% (MLE,)</b> , Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,

**Alergeny:**

Mleko i pochodne wraz z laktozą: **MLE**

Zboża zawierające gluten pszenny: **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**