

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-04-08**

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
Razem:			1581		2256.3	100.8	54.5	352.3

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 8, 2024	2256.3	100.8	54.5	22.3	352.3	82.9	18.8	8.0	33.4	453.7	1391.7	490.2	84.6	2790.8

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 pszenny (<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	Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,)	50	g	Schab wieprzowy b/k 60 % , Woda , Sól , Czosnek suszony 1.5 % , Izolat białka sojowego (<u>SOJ</u> ,), E451 , E450 , E452 , E331 , E327 , E262 , E407a , E415 , E621 , E635 , Błonnik pszenny (<u>GLU PSZ</u> ,), Białko wieprzowe , E316 , E301 , E332 , Glukoza , Cukier , Maltodekstryna , Aromat , Ekstrakt drożdżowy , Przyprawy , Ekstrakty przypraw (zw. seler) (<u>SEL</u> ,), Hydrolizat białka słonecznikowego , Hydrolizowane białko sojowe (<u>SOJ</u> ,), Żelatyna spożywcza , E250 ,
7	Śniadanie	Pasta z twarogu z natką pietruszki (<u>MLE</u> ,) Ukryj	50	g	Mleko 1,5% tł (<u>MLE</u> ,), 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	Pomidor undefined	80	g	
9	Śniadanie	Sałata zielona undefined	20	g	
10	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () (GLU PSZ, MLE, SEL,,)Ukryj	400	ml	Zagęszczony sok z buraków ćwikłowych 59.2 %, Woda , Cukier , Syrop glukozowo-fruktozowy , Sól , Kwas cytrynowy , Ekstrakty warzyw zaw. seler (SEL,,) , Ekstrakty przypraw , Aromaty(zawierają seler, mleko) (MLE, SEL,,) , 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>Seler(SEL)</p> <hr/> <p>Mleko 2% (MLE)</p> <hr/> <p>Pietruszka korzeń</p> <hr/> <p>Śmietanka (MLE)</p> <hr/> <p>Barszcz czerwony - koncentrat (MLE, SEL)</p> <hr/> <p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Cukier</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Kwasek cytrynowy</p> <hr/> <p>Majeranek</p>			
11	Obiad	<p>Ryż na sypko 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	Mus z jabłek () z/c undefinedUkryj	100	g	E330 ,
		Jabłka kompotowe			
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
		Cynamon			
13	Obiad	Jogurt naturalny 100g (MLE,)	1	szt	Mleko (MLE,), Żywe kultury bakterii ,
14	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c undefinedUkryj	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	Kisiel o smaku cytrynowym z/c undefined Ukryj	150	ml	Skrobia , Kwasek cytrynowy , Sól , Barwnik , Aromat ,
		Woda			
		Kisiel o smaku cytrynowym			
		Cukier			
16	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefined Ukryj	1	szt	
		Woda			
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
17	Kolacja	Cukier 4g (saszetka) undefined	1	szt	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
18	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ,)	60	g	Mąka pszenna (GLU PSZ,) , Woda , Drożdże piekarskie , Cukier , Sól , Olej roślinny palmowy , Olej rzepakowy , E471 , E472e , E330 , E202 , Aromat , E160b , E170 , E300 ,
19	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)	1	szt	Mąka pszenna (GLU PSZ,) , Mąka żytnia (GLU ŻYT,) , 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 (GLU PSZ,) , Olej słonecznikowy , Enzymy ,
20	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (MLE,) ,
21	Kolacja	Poładwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (SOJ,)	50	g	Mięso z kurczaka 30 % , Mięso z indyka 10 % , Woda , Skórki wieprzowe , Skrobia , Białko sojowe (SOJ,) , Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , E316 , Aromat , E250 , Osłonka niejadalna ,
22	Kolacja	Serek wiejski ziarnisty 200g (MLE,)	1	szt	Mleko 2% (MLE,) , Śmietanka pasteryzowana (MLE,) , Sól , Kultury bakterii , Podpuszczka mikrobiologiczna ,
23	Kolacja	Pomidor undefined	80	g	

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

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**