

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-04-09**

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	Polędwica Sopocka drobiowo- wieprzowa wędzona parzona	50	g	45.9	6.3	1.1	2.6
7	Śniadanie	Ciasto drożdżowe	50	g	219.5	5.5	7.0	33.0
8	Śniadanie	Dżem 25 g	1	szt	41.5	0.1	0.1	10.5
9	Śniadanie	Jabłko pieczone	150	g	75.0	0.6	0.6	18.1
10	Śniadanie	Pomidor	100	g	20.6	1.0	0.2	4.5
11	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()	400	ml	134.3	5.3	2.1	25.1
12	Obiad	Ziemniaki gotowane ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5
13	Obiad	Filet z kurczaka pieczony	120	g	217.0	38.0	5.0	4.9

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]
14	Obiad	Sos pietruszkowy ()	100	ml	32.9	1.0	1.1	5.0
15	Obiad	Marchew gotowana z olejem ()	200	g	132.9	2.8	5.2	24.1
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
17	Podwieczorek	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c	150	ml	110.5	0.1	0.1	27.5
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta	1	szt	0.0	0.1	0.0	0.0
19	Kolacja	Cukier 4g (saszetka)	1	szt	31.9	0.0	0.0	8.0

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]
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	Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody	30	g	25.6	4.7	0.5	0.4
24	Kolacja	Twarożek	60	g	72.1	9.9	2.5	2.3
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
27	Posiłek nocny	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g	1	szt	74.0	0.9	0.5	16.0

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:			2090		2368.0	103.4	48.5	393.9

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 9, 2024	2368.0	103.4	48.5	17.8	393.9	108.8	30.6	7.2	36.3	420.3	1680.3	487.1	101.5	4364.8

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	Poledwica 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 , Oślonka niejadalna ,
7	Śniadanie	Ciasto drożdżowe (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>S02</u>,)	50	g	Mąka pszenna (<u>GLU PSZ</u>,), Cukier , Sól , Emulgatory , E471 , E481 , E300 , Gluten pszenny (<u>GLU PSZ</u>,), Maltodekstryna , Glukoza , E160b , Olej rzepakowy , Jaja pasteryzowane (<u>JAJ</u>,), Margaryna o zawartosci 80% tł do pieczenia i smażena kostka (<u>MLE</u>,), Olej roślinny palmowy , Olej kokosowy , Olej palmowy częściowo utwardzony , Woda , Mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych , Lecytyny , Kwas cytrynowy , Barwnik annato , Drożdże piekarskie , Rodzynki sułtańskie , Dwutlenek siarki (<u>S02</u>,),

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
8	Śniadanie	Dżem 25 g 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	Jabłko pieczone undefined	150	g	
10	Śniadanie	Pomidor undefined	100	g	
11	Obiad	Jarzynowa z zacierką () (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Ukryj	400	ml	Mąka pszenna (<u>GLU PSZ</u>,) , Woda , Masa jajowa pasteryzowana (<u>JAJ</u>,) , Kurkuma ,
		Woda			
		Makaron zacierka jajeczna z kurkumą (GLU PSZ, JAJ)			
		Marchew			
		Kalafior mrożony			
		Brokuły mrożone 40-60 mm			

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>Sól</p> <hr/> <p>Pietruszka natka</p>			
12	Obiad	<p>Ziemniaki gotowane () undefined Ukryj</p> <hr/> <p>Ziemniaki</p> <hr/> <p>Sól</p>	200	g	
13	Obiad	<p>Filet z kurczaka pieczony (GLU PSZ.) Ukryj</p> <hr/> <p>Filet z kurczaka</p> <hr/> <p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p>	120	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Olej rzepakowy			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
14	Obiad	Sos pietruszkowy () (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>.) Ukryj	100	ml	
		Woda			
		Śmietanka (MLE)			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Pietruszka natka			
		Marchew			
		Mąka ziemniaczana			
		Seler(SEL)			
		Pietruszka korzeń			
		Sól			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pieprz czarny mielony			
15	Obiad	Marchew gotowana z olejem () undefined Ukryj	200	g	
		Marchew			
		Olej rzepakowy			
		Sól			
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c undefined 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			
17	Podwieczorek	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c undefined Ukryj	150	ml	Skrobia , Kwasek cytrynowy , Sól , Barwnik , Aromat ,
		Woda			
		Jabłka kompotowe			
		Kisiel o smaku wiśniowym			
		Cukier			
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefined Ukryj	1	szt	
		Woda			
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
19	Kolacja	Cukier 4g (saszetka) undefined	1	szt	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
20	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 ,
21	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 ,
22	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (<u>MLE,</u>)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (<u>MLE,</u>) ,
23	Kolacja	Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody (<u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ,</u> <u>SEL,</u> <u>może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,</u>)	30	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 ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
24	Kolacja	Twarożek (MLE ,) Ukryj	60	g	Mleko 1,5% tł (MLE ,), Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
		Twaróg półtłusty (MLE)			
		Mleko 2% (MLE)			
25	Kolacja	Pomidor undefined	80	g	
26	Kolacja	Sałata zielona undefined	20	g	
27	Posiłek nocny	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g undefined	1	szt	Przecier jabłkowy 48 %, Przecier bananowy 25 %, Sok z ananasa 9 %, Sok pomarańczowy z zagęszczonego soku pomarańczowego 7 %, Płatki ryżowe 4 %, Grysik ryżowy 2 %, Sok z zagęszczonych soków z owoców 2.7 %, Przecier owocowy 2.3 %,

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**