

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-04-14**

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	Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony	50	g	44.6	5.4	1.1	3.3
7	Śniadanie	Serek śniadaniowy naturalny 80g	1	szt	155.2	8.8	12.0	2.6
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	Pomidorowa z zacierką ()	400	ml	169.5	6.6	2.5	31.8
11	Obiad	Ziemniaki gotowane ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5

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]
12	Obiad	Schab gotowany	120	g	232.2	41.2	7.6	0.0
13	Obiad	Sos własny ()	100	ml	21.3	0.6	0.1	4.7
14	Obiad	Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( )	200	g	190.2	4.1	10.8	24.8
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

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 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	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona	50	g	51.0	9.4	1.3	0.7
23	Kolacja	Serek homogenizowany o smaku waniliowym	60	g	87.6	4.8	3.6	9.0
24	Kolacja	Jabłko pieczone	150	g	75.0	0.6	0.6	18.1
25	Kolacja	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
26	Kolacja	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8

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]
27	Posiłek nocny	Przecier owocowo- warzywny jabłko- malina-burak 120g	1	szt	74.4	0.6	0.2	15.6
<b>Razem:</b>			<b>1911</b>		<b>2369.9</b>	<b>110.5</b>	<b>62.6</b>	<b>354.9</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	kwi 14, 2024	2369.9	110.5	62.6	30.6	354.9	108.6	30.6	8.0	32.4	18.7	1687.1	23.8	2.6	4806.7

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 (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 ,
5	Śniadanie	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)</b>	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana (MLE,)</b> ,
6	Śniadanie	<b>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony (SOJ,)</b>	50	g	Mięso wieprzowe 46 % , Woda , Skrobia , <b>Białko sojowe (SOJ,)</b> , Sól , Trifosforany , Polifosforany , Octany sodu , Karagen , Glutaminian monosodowy , 5'-rybonukleotydy disodowe , Glukoza , Cukier , Maltodekstryna , Askorbinian sodu , Aromat , Przyprawy , Ekstrakty przypraw , <b>Hydrolizowane białko sojowe (SOJ,)</b> , Ekstrakt drożdżowy , Azotyn sodu ,
7	Śniadanie	<b>Serek śniadaniowy naturalny 80g (MLE,)</b>	1	szt	<b>Twaróg półtłusty (MLE,)</b> , <b>Mleko 2% (MLE,)</b> , Chlorek wapnia , Kultury bakterii , <b>Masło 82% tł. (MLE,)</b> , Sól , Skrobia modyfikowana kukurydziana. , Guma guar , Mączka chleba świętojańskiego , Karboksylmetyloceluloza ,
8	Śniadanie	<b>Pomidor</b> undefined	80	g	



LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
9	Śniadanie	<b>Salata zielona</b> undefined	20	g	
10	Obiad	<b>Pomidorowa z zacierką ( ) (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)</b> <a href="#">Ukryj</a>	400	ml	<b>Mąka pszenna (GLU PSZ,)</b> , Woda , <b>Masa jajowa pasteryzowana (JAJ,)</b> , Kurkuma , Koncentrat pomidorowy , Woda , Sól ,
		Woda			
		<b>Makaron zacierka jajeczna z kurkumą (GLU PSZ, JAJ)</b>			
		Koncentrat pomidorowy 28-30 %			
		Marchew			
		<b>Seler(SEL)</b>			
		<b>Mleko 2% (MLE)</b>			
		Pietruszka korzeń			
		<b>Śmietanka (MLE)</b>			
		Sól			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pietruszka natka			
11	Obiad	<b>Ziemniaki gotowane ()</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	200	g	
		Ziemniaki			
		Sól			
12	Obiad	<b>Schab gotowany</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	120	g	
		Schab wieprzowy b/k			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
13	Obiad	<b>Sos własny ()</b> ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> <b><u>SEL,</u></b> ) <a href="#">Ukryj</a>	100	ml	
		Woda			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p><b>Mąka pszenna (GLU PSZ)</b></p> <hr/> <p>Marchew</p> <hr/> <p>Mąka ziemniaczana</p> <hr/> <p><b>Seler(SEL)</b></p> <hr/> <p>Pietruszka korzeń</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p>			
14	Obiad	<p><b>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ()</b> (<b>SEL</b>,) <a href="#">Ukryj</a></p> <hr/> <p>Marchew</p> <hr/> <p><b>Seler(SEL)</b></p> <hr/> <p>Pietruszka korzeń</p> <hr/> <p>Olej rzepakowy</p> <hr/> <p>Zioła prowansalskie</p>	200	g	Rozmaryn , Bazylia suszona , Majeranek ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Sól			
15	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			
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
16	Podwieczorek	<b>Sok jabłkowy 100 % 0,2l</b> undefined	1	szt	
17	Kolacja	<b>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	1	szt	
		Woda			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
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> ,
22	Kolacja	<b>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona</b> undefined	50	g	Mięso z kurczaka , Woda , Sól , Aromaty , Glukoza , Difosforan disodowy , Trifosforan pentasodowy , Polifosforan sodu , Przyprawy naturalne , Karagen , Białko wieprzowe , Azotyn sodu ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
23	Kolacja	<b>Serek homogenizowany o smaku waniliowym (MLE,)</b>	60	g	<b>Mleko (MLE,)</b> , <b>Śmietanka (MLE,)</b> , Cukier , Naturalny aromat waniliowy , <b>Bakterie fermentacji mlekowej</b> undefined,
24	Kolacja	<b>Jabłko pieczone</b> undefined	150	g	
25	Kolacja	<b>Pomidor</b> undefined	80	g	
26	Kolacja	<b>Sałata zielona</b> undefined	20	g	
27	Posiłek nocny	<b>Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g (może zawierać: MLE,)</b>	1	szt	Jabłka 85 % , Malina 10 % , Koncentrat buraka ćwikłowego 5 % , Koncentrat czarnej marchwii , Przeciwutleniacze , Kwas askorbinowy ,

**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**