

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-05-14**

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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej	50	g	42.5	5.4	1.0	3.0
7	Śniadanie	Serek homo. naturalny	50	g	45.5	7.0	1.3	1.5
8	Śniadanie	Jabłko pieczone 1szt.	1	szt	75.0	0.6	0.6	18.1
9	Śniadanie	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8
10	Śniadanie	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
11	Obiad	Brokułowa z ryżem ()	400	ml	117.9	3.8	1.6	23.6

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]
12	Obiad	Ziemniaki gotowane ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5
13	Obiad	Bitka z szynki wieprzowej	120	g	357.2	37.6	20.2	6.3
14	Obiad	Sos własny ()	100	ml	21.3	0.6	0.1	4.7
15	Obiad	Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ()	150	g	153.0	2.9	7.8	19.7
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
17	Podwieczorek	Jabłko 1 szt	1	szt	75.0	0.6	0.6	18.1
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta	1	szt	0.0	0.1	0.0	0.0

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]
19	Kolacja	Cukier 4g (saszetka)	1	szt	31.9	0.0	0.0	8.0
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	Twarożek z słodką papryką	60	g	72.1	9.9	2.5	2.3
24	Kolacja	Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona	50	g	60.1	8.4	2.5	0.9
25	Kolacja	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8

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]
26	Kolacja	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
27	Posiłek nocny	Drożdżówka mini 50g	50	g	136.5	2.7	3.0	24.0
<b>Razem:</b>			<b>1710</b>		<b>2322.1</b>	<b>106.6</b>	<b>63.7</b>	<b>342.1</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 14, 2024	2322.1	106.6	63.7	19.2	342.1	76.8	24.7	7.2	31.7	18.4	959.8	24.7	2.1	4000.2

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>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej</b> ( <b><u>SOJ,</u></b> )	50	g	Woda , Filet z kurczaka , Skrobia , Skórki wieprzowe , <b>Białko sojowe</b> ( <b><u>SOJ,</u></b> ), Sól , Karagen , Konjak , Maltodekstryna , Glukoza , Trifosforany , Octany sodu , Glutaminian monosodowy , Aromat , Izoskorbinian sodu , Azotyn sodu ,
7	Śniadanie	<b>Serek homo. naturalny</b> ( <b><u>MLE,</u></b> )	50	g	<b>Twaróg chudy</b> ( <b><u>MLE,</u></b> ), <b>Śmietanka</b> ( <b><u>MLE,</u></b> ), E202 , Chlorek wapnia ,
8	Śniadanie	<b>Jabłko pieczone 1szt.</b> undefined	1	szt	
9	Śniadanie	<b>Pomidor</b> undefined	40	g	



LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
10	Śniadanie	<b>Salata zielona</b> undefined	10	g	
11	Obiad	<b>Brokułowa z ryżem ()</b> <b>(<u>MLE</u>, <u>SEL</u>,)</b> <a href="#">Ukryj</a>	400	ml	<hr/> Woda <hr/> Brokuły mrożone 40-60 mm <hr/> Ryż biały <hr/> Marchew <hr/> <b>Seler(SEL)</b> <hr/> <b>Mleko 2% (MLE)</b> <hr/> Pietruszka korzeń <hr/> <b>Śmietanka (MLE)</b> <hr/> Sól <hr/> Pietruszka natka

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
12	Obiad	<b>Ziemniaki gotowane ()</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	200	g	
		Ziemniaki			
		Sól			
13	Obiad	<b>Bitka z szynki wieprzowej (GLU PSZ,.)</b> <a href="#">Ukryj</a>	120	g	
		Szynka wieprzowa b/k - b/s			
		Olej rzepakowy			
		<b>Mąka pszenna (GLU PSZ)</b>			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
14	Obiad	<b>Sos własny () (GLU PSZ, SEL,.)</b> <a href="#">Ukryj</a>	100	ml	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Woda</p> <p><b>Mąka pszenna (GLU PSZ)</b></p> <p>Marchew</p> <p>Mąka ziemniaczana</p> <p><b>Seler(SEL)</b></p> <p>Pietruszka korzeń</p> <p>Sól</p> <p>Pieprz czarny mielony</p>			
15	Obiad	<p><b>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ()</b></p> <p>undefined <a href="#">Ukryj</a></p> <p>Buraki ćwikłowe</p> <p>Jabłka kompotowe</p> <p>Olej rzepakowy</p> <p>Sól</p>	150	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pieprz czarny mielony			
16	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			
17	Podwieczorek	<b>Jabłko 1 szt</b> undefined	1	szt	
18	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			
19	Kolacja	<b>Cukier 4g (saszetka)</b> undefined	1	szt	
20	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 ,
21	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 ,
22	Kolacja	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)</b>	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana (MLE,)</b> ,
23	Kolacja	<b>Twarożek z słodką papryką (MLE,)</b> <a href="#">Ukryj</a>	60	g	<b>Mleko 1,5% tł (MLE,)</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>Papryka słodka mielona</p>			
24	Kolacja	<b>Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona (SOJ.)</b>	50	g	Szynka wieprzowa b/k - b/s , Woda , Sól , <b>Białko sojowe (SOJ.)</b> , E451 , E331 , E262 , E407a , E415 , E425 , Skrobia modyfikowana ziemniaczana , E621 , E301 , E316 , Regulator kwasowości , Cukier , Aromat , Ekstrakt drożdżowy , E250 ,
25	Kolacja	<b>Pomidor</b> undefined	40	g	
26	Kolacja	<b>Sałata zielona</b> undefined	10	g	
27	Posilek nocny	<b>Drożdźówka mini 50g (GLU PSZ, JAJ.)</b>	50	g	<b>Mąka pszenna (GLU PSZ.)</b> , Woda , <b>Marmolada wieloowocowa (S02.)</b> , Kwas cytrynowy , Substancje konserwujące , Sorbinian potasu , Aromaty , Cukier , Lecytyny , <b>Masa jajowa pasteryzowana (JAJ.)</b> , Drożdże piekarskie , Sól , E300 , E472e , Enzymy ,

**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**