

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-04-15**

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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona	50	g	45.9	5.3	1.6	3.0
7	Śniadanie	Twarożek	50	g	60.1	8.2	2.1	1.9
8	Śniadanie	Dżem 25 g	1	szt	41.5	0.1	0.1	10.5
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	Dyniowa z ziemniakami ()	400	ml	202.2	5.5	1.6	43.3
12	Obiad	Makaron	200	g	321.4	9.7	4.3	62.0

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]
13	Obiad	Kieszonka z kurczaka z warzywami	120	g	268.9	18.1	16.2	13.5
14	Obiad	Sos pomidorowy	100	ml	28.5	1.1	0.2	5.8
15	Obiad	Kalafior gotowany*	150	g	38.7	3.5	0.3	7.3
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
17	Podwieczorek	Herbatniki	30	g	130.8	2.5	3.3	23.0
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
20	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]
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	Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody.	50	g	48.0	8.4	1.2	0.4
24	Kolacja	Serek śniadaniowy naturalny 80g	1	szt	155.2	8.8	12.0	2.6
25	Kolacja	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8
26	Kolacja	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
27	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150g	1	szt	90.0	6.3	3.0	9.3
Razem:			1631		2344.9	99.1	68.1	343.0

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 15, 2024	2344.9	99.1	68.1	31.1	343.0	70.1	19.5	7.0	32.3	16.9	1383.1	26.1	1.7	2986.4

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	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona (<u>SOJ</u>.)	50	g	Woda , Mięso drobiowe 38 % , Skrobia , Skórki wieprzowe 4.5 % , Białko sojowe (<u>SOJ</u>.) , Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , Aromat , E316 , E250 ,
7	Śniadanie	Twarożek (<u>MLE</u>.)Ukryj	50	g	Mleko 1,5% tł (<u>MLE</u>.) , Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
		Twaróg półtłusty (MLE)			
		Mleko 2% (MLE)			

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	Pomidor undefined	40	g	
10	Śniadanie	Sałata zielona undefined	10	g	
11	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE, SEL,</u>) Ukryj	400	ml	

Woda

Ziemniaki

Dynia mrożona

Marchew

Seler(SEL)

Mleko 2% (MLE)

Pietruszka korzeń

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Śmietanka (MLE)</p> <p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p> <p>Sól</p> <p>Kurkuma</p> <p>Imbir mielony</p>			
12	Obiad	Makaron (<u>GLU PSZ,</u>)Ukryj	200	g	Mąka pszenna (<u>GLU PSZ,</u>), Woda , Kurkuma ,
		<p>Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkumą (GLU PSZ)</p> <p>Olej rzepakowy</p> <p>Sól</p>			
13	Obiad	Kieszonka z kurczaka z warzywami (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)Ukryj	120	g	Marchew , Pietruszka korzeń , Seler (<u>SEL,</u>),
		<p>Udziec z kurczaka b/k b/s</p> <p>Włoszczyzna mroż. 3skł paski/marchew.pietruszka.seler(SEL)</p>			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Olej rzepakowy</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p>			
14	Obiad	<p>Sos pomidorowy (GLU PSZ,.)Ukryj</p> <hr/> <p>Woda</p> <hr/> <p>Koncentrat pomidorowy 28-30 %</p> <hr/> <p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Mąka ziemniaczana</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p>	100	ml	Koncentrat pomidorowy , Woda , Sól ,
15	Obiad	<p>Kalafior gotowany* <small>undefined</small>Ukryj</p> <hr/> <p>Kalafior mrożony</p> <hr/> <p>Sól</p>	150	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
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			
		Kwasek cytrynowy			
17	Podwieczorek	Herbatniki (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	30	g	Mąka pszenna (<u>GLU PSZ</u>), Cukier , Tłuszcz palmowy , Syrop cukru inwertowanego , Serwatka z mleka (<u>MLE</u>), Skrobia , Lecytyna sojowa (<u>SOJ</u>), Sól , E450 , E500 , E503 , Aromat ,
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefined Ukryj	1	szt	
		Woda			
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
19	Kolacja	Cukier 4g (saszetka) undefined	1	szt	
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 pszenno-żytniowy (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) , Olej słonecznikowy , Enzymy ,
22	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (<u>MLE.</u>)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (<u>MLE.</u>) ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
23	Kolacja	Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. (SOJ, MLE,)	50	g	Mięso wieprzowe , Woda , Białko sojowe (SOJ,) , Sól , Skrobia modyfikowana , Stabilizatory , E451 , Substancje zagęszczające , E407 , Białko wp kolagenowe , Wzmacniacz smaku glutaminian monosodowy , Regulator kwasowości , E262 , Glukoza , Błonnik pszenny bezglutenowy , Ocet spirytusowy undefined , Przeciwutleniacze , E316 , Stabilizowane krwinki wp. , Aromat dymu wędzarniczego , Aromaty (zawierające mleko, łącznie z laktozą) (MLE,) , Substancje konserwujące , E250 ,
24	Kolacja	Serek śniadaniowy naturalny 80g (MLE,)	1	szt	Twaróg półtłusty (MLE,) , Mleko 2% (MLE,) , Chlorek wapnia , Kultury bakterii , Masło 82% tł. (MLE,) , Sól , Skrobia modyfikowana kukurydziana , Guma guar , Mączka chleba świętojańskiego , Karboksylmetyloceluloza ,
25	Kolacja	Pomidor undefined	40	g	
26	Kolacja	Sałata zielona undefined	10	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
27	Posilek nocny	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE,</u>)	1	szt	Mleko (<u>MLE,</u>), Mleko w proszku odtłuszczone (<u>MLE,</u>), Kultury bakterii

Alergeny:

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

Zboża zawierające gluten pszenicy: **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**