

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-04-18**

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	Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami	50	g	45.5	7.0	1.3	1.5
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	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
11	Obiad	Ziemniaczana ()	400	ml	232.8	5.8	1.6	51.6
12	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko	200	g	261.8	5.5	2.6	56.3
13	Obiad	Zrazik wieprzowy gotowany mielony	100	g	251.1	23.2	13.6	9.2
14	Obiad	Sos pomidorowy	100	ml	28.5	1.1	0.2	5.8

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]
15	Obiad	Cukinia pieczona z olejem *	150	g	100.7	2.3	7.7	6.2
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
17	Podwieczorek	Wafelki	30	g	162.0	1.6	9.3	18.0
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
21	Kolacja	Bułka pszenno- żytnia 50g	1	szt	150.0	4.6	1.8	29.3

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]
22	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
23	Kolacja	Polędwica Sopocka drobiowo- wieprzowa wędzona parzona	50	g	45.9	6.3	1.1	2.6
24	Kolacja	Twarożek z ziołami	50	g	58.4	7.9	2.0	1.9
25	Kolacja	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8
26	Kolacja	Salata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
27	Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy jabłko- banan- brzoskwinia 100g (tubka)	1	szt	64.0	0.0	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:			1770		2492.1	88.2	69.8	389.4

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 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów	kwi 18, 2024	2492.1	88.2	69.8	26.1	389.4	80.2	23.0	6.5	36.7	14.2	1515.3	25.2	1.9	3142.1

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 (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 ,
5	Śniadanie	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (MLE,) ,
6	Śniadanie	Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami (MLE,) Ukryj	50	g	Twaróg chudy (MLE,) , Śmietanka (MLE,) , E202 , Chlorek wapnia ,
		Serek Homog. o smaku naturalnym 2,5% tł. (MLE)			
		Oregano suszone			
		Bazyliia suszona			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
7	Śniadanie	Ciasto drożdżowe (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, MLE, 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>)
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	Sałata zielona undefined	10	g	
11	Obiad	Ziemniaczana () (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL,</u>) Ukryj	400	ml	
		Ziemniaki			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Woda			
		Marchew			
		Seler(SEL)			
		Mleko 2% (MLE)			
		Pietruszka korzeń			
		Śmietanka (MLE)			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Sól			
		Pietruszka natka			
		Majeranek			
12	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko (GLU JĘCZ,.) Ukryj	200	g	
		Kasza jęczmienna (GLU JĘCZ)			
		Olej rzepakowy			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Sól			
13	Obiad	Zrazik wieprzowy gotowany mielony (GLU PSZ, JAJ,) Ukryj	100	g	Mąka pszenna (GLU PSZ,) , Woda , Drożdże piekarskie , Cukier , Sól , Olej roślinny palmowy , Olej rzepakowy , E471 , E472e , E330 , E202 , Aromat , E160b , E170 , E300 ,
		Łopatka wieprzowa b/k - b/s			
		Bułka pszenna "paryska" (GLU PSZ)			
		Woda			
		Olej rzepakowy			
		Kasza manna (GLU PSZ)			
		Jaja M (JAJ)			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
14	Obiad	Sos pomidorowy (GLU PSZ.) Ukryj	100	ml	Koncentrat pomidorowy , Woda , Sól ,
		Woda			
		Koncentrat pomidorowy 28-30 %			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Mąka ziemniaczana			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
15	Obiad	Cukinia pieczona z olejem * undefinedUkryj	150	g	
		Cukinia mrożona			
		Olej rzepakowy			
		Oregano suszone			
		Sól			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pieprz czarny mielony			
16	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			
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
17	Podwieczorek	Wafelki (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	30	g	Mąka pszenna (GLU PSZ,) , Tłuszcz palmowy , Tłuszcz kokosowy , Cukier , Serwatka z mleka (MLE,) , Olej rzepakowy , Śmietanka w proszku 0.6 % (MLE,) , Lecytyna sojowa (SOJ,) , Węglan sodu , Aromat , Sól ,
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefinedUkryj	1	szt	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Woda</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</p>			
19	Kolacja	Cukier 4g (saszetka) undefined	1	szt	
20	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 ,
21	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 ,
22	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (MLE,) ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
23	Kolacja	Połędwica 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 ,
24	Kolacja	Twarożek z ziołami (MLE.) Ukryj	50	g	Mleko 1,5% tł (MLE.) , Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
		Twaróg półtłusty (MLE)			
		Mleko 2% (MLE)			
		Oregano suszone			
		Sól			
		Bazyliia suszona			
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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) undefined	1	szt	Przecier jabłkowy 65 %, Przecier bananowy 20 %, Przecier brzoskwiniowy 15 %,

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**