

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-04-20**

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	Serek homo z owocami	60	g	54.2	7.2	1.3	3.8
8	Śniadanie	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8
9	Śniadanie	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
10	Obiad	Koperkowa z ryżem ()	400	ml	126.4	3.3	1.5	26.1
11	Obiad	Ziemniaki gotowane ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5
12	Obiad	Bitka wołowa	120	g	329.7	35.4	18.1	6.3
13	Obiad	Sos jarzynowy ()	100	ml	26.1	0.8	0.1	5.9

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	Buraczki podprawiane - drobno tarte ()	150	g	104.5	3.9	0.3	23.4
15	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
16	Podwieczorek	Podpłomyki b/c	20	g	76.8	2.4	0.9	14.4
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
20	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]
21	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
22	Kolacja	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej	50	g	42.5	5.4	1.0	3.0
23	Kolacja	Twarożek	50	g	60.1	8.2	2.1	1.9
24	Kolacja	Jabłko pieczone	150	g	75.0	0.6	0.6	18.1
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

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]
27	Posiłek nocny	Banan 1szt.	1	szt	194.0	2.0	0.6	47.0
Razem:			1829		2301.2	102.7	50.1	372.5

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 20, 2024	2301.2	102.7	50.1	18.3	372.5	106.1	25.1	7.3	34.8	17.9	1548.6	19.6	2.2	4628.7

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	Poładwica 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 , Osłonka niejadalna ,
7	Śniadanie	Serek homo z owocami (<u>MLE</u> ,) Ukryj	60	g	Twaróg chudy (<u>MLE</u> ,), Śmietanka (<u>MLE</u> ,), E202 , Chlorek wapnia , Jabłka 90 % , Cukier , Skrobia , Sorbinian potasu , Kwasek cytrynowy ,
		Serek Homog. o smaku naturalnym 2,5% tł. (MLE)			
		Jabłko prażone			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
8	Śniadanie	Pomidor undefined	40	g	
9	Śniadanie	Salata zielona undefined	10	g	
10	Obiad	Koperkowa z ryżem () (MLE, SEL ,) Ukryj	400	ml	

Woda

Ryż biały

Marchew

Seler(SEL)

Mleko 2% (MLE)

Pietruszka korzeń

Śmietanka (MLE)

Koper zielony

Koper suszony

Sól

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
11	Obiad	Ziemniaki gotowane () undefined Ukryj	200	g	
		Ziemniaki			
		Sól			
12	Obiad	Bitka wołowa (GLU PSZ,) Ukryj	120	g	
		Łopatka wołowa			
		Olej rzepakowy			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
13	Obiad	Sos jarzynowy () (GLU PSZ, SEL,) Ukryj	100	ml	
		Woda			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Marchew</p> <hr/> <p>Seler(SEL)</p> <hr/> <p>Pietruszka korzeń</p> <hr/> <p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Mąka ziemniaczana</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p>			
14	Obiad	<p>Buraczki podprawiane -drobno tarte () (<u>GLU PSZ</u>,) Ukryj</p> <hr/> <p>Buraki ćwikłowe</p> <hr/> <p>Woda</p> <hr/> <p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Cukier</p>	150	g	E330 ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Sól			
		Kwasek cytrynowy			
15	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			
16	Podwieczorek	Podpłomyki b/c (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	20	g	Mąka pszenna (<u>GLU PSZ,</u>) , Olej rzepakowy , Mleko w proszku odtłuszczone' (<u>MLE,</u>) , Lecytyna z rzepaku , Wodorowęglan sodu , Pirofosforan disodowy ,
17	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>			
18	Kolacja	Cukier 4g (saszetka) undefined	1	szt	
19	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 ,
20	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 ,
21	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (MLE,) ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
22	Kolacja	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej (SOJ,)	50	g	Woda , Filet z kurczaka , Skrobia , Skórki wieprzowe , Białko sojowe (SOJ,) , Sól , Karagen , Konjak , Maltodekstryna , Glukoza , Trifosforany , Octany sodu , Glutaminian monosodowy , Aromat , Izoskorbinian sodu , Azotyn sodu ,
23	Kolacja	Twarożek (MLE,) Ukryj	50	g	Mleko 1,5% tł (MLE,) , Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
		Twaróg półtłusty (MLE)			
		Mleko 2% (MLE)			
24	Kolacja	Jabłko pieczone undefined	150	g	
25	Kolacja	Pomidor undefined	40	g	
26	Kolacja	Sałata zielona undefined	10	g	
27	Posiłek nocny	Banan 1szt. undefined	1	szt	

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**