

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-04-21**

| LP | Posilek   | Danie /<br>Asortyment                        | Gramatura dania |     | Wartość<br>energetyczna<br>wg rozp.<br>1169/2011 [kcal] | Składniki odżywcze                               |                |                           |
|----|-----------|--|-----------------|-----|---|--|----------------|---------------------------|
|    |           |  | Gramatura       | Jm  |   | Białko<br>ogółem<br>wg rozp.<br>1169/2011<br>[g] | Tłuszcz<br>[g] | Węglowodany<br>ogółem [g] |
| 1  | Śniadanie | Herbata czarna<br>ekspresowa 2g<br>koperta   | 1               | szt | 0.0   | 0.1  | 0.0            | 0.0                       |
| 2  | Śniadanie | Cukier 4g<br>(saszetka)                      | 1               | szt | 31.9  | 0.0  | 0.0            | 8.0                       |
| 3  | Śniadanie | Bułka pszenna<br>długa krojona               | 60              | g   | 165.6   | 5.3  | 0.9            | 34.6                      |
| 4  | Śniadanie | Bułka pszenno-<br>żytnia 50g                 | 1               | szt | 150.0   | 4.6  | 1.8            | 29.3                      |
| 5  | Śniadanie | Masło<br>porcjowane 10g<br>(82% tł.)         | 1               | szt | 74.8  | 0.1  | 8.3            | 0.1                       |
| 6  | Śniadanie | Pasta z twarogu z<br>dżemem<br>brzoskwinowym | 50              | g   | 60.4  | 4.9  | 1.4            | 7.0                       |

| LP | Posilek   | Danie /<br>Asortyment  | Gramatura dania |     | Wartość<br>energetyczna<br>wg rozp.<br>1169/2011[kcal] | Składniki odżywcze                               |                |                           |
|----|-----------|--|-----------------|-----|--|--|----------------|---------------------------|
|    |           |  | Gramatura       | Jm  |  | Białko<br>ogółem<br>wg rozp.<br>1169/2011<br>[g] | Tłuszcz<br>[g] | Węglowodany<br>ogółem [g] |
| 7  | Śniadanie | Kiełbasa<br>Krakowska<br>wieprzowa<br>parzona grubo<br>rozdrobiona<br>wędzona w<br>osłonce<br>niejadalnej. | 50              | g   | 65.7   | 7.4  | 3.3            | 1.5                       |
| 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     | Rosół z<br>makaronem ()  | 400             | ml  | 185.5  | 10.3   | 4.3            | 27.7                      |
| 12 | Obiad     | Ziemniaki<br>gotowane ()   | 200             | g   | 252.3  | 5.5  | 0.3            | 59.5                      |
| 13 | Obiad     | Udko gotowane<br>bez skóry 1szt.   | 210             | g   | 516.8  | 54.6   | 33.1           | 0.0                       |

| LP | Posilek      | Danie /<br>Asortyment                      | Gramatura dania |     | Wartość<br>energetyczna<br>wg rozp.<br>1169/2011[kcal] | Składniki odżywcze                               |                |                           |
|----|--------------|--|-----------------|-----|--|--|----------------|---------------------------|
|    |              |  | Gramatura       | Jm  |  | Białko<br>ogółem<br>wg rozp.<br>1169/2011<br>[g] | Tłuszcz<br>[g] | Węglowodany<br>ogółem [g] |
| 14 | Obiad        | Szpinak<br>gotowany z<br>olejem*           | 150             | g   | 77.3   | 3.6  | 3.6            | 8.8                       |
| 15 | Obiad        | Kompot<br>owocowy z<br>jabłkami* z/c       | 250             | ml  | 48.3   | 0.2  | 0.1            | 12.1                      |
| 16 | Podwieczorek | Jogurt owoce<br>leśne 100g                 | 1               | szt | 90.0   | 3.6  | 2.5            | 14.0                      |
| 17 | Kolacja      | Herbata czarna<br>ekspresowa 2g<br>koperta | 1               | szt | 0.0  | 0.1  | 0.0            | 0.0                       |
| 18 | Kolacja      | Cukier 4g<br>(saszetka)                    | 1               | szt | 31.9   | 0.0  | 0.0            | 8.0                       |
| 19 | Kolacja      | Bułka pszenna<br>długa krojona             | 60              | g   | 165.6  | 5.3  | 0.9            | 34.6                      |
| 20 | Kolacja      | Bułka pszenno-<br>żytnia 50g               | 1               | szt | 150.0  | 4.6  | 1.8            | 29.3                      |

| LP            | Posilek       | Danie /<br>Asortyment   | Gramatura dania |     | Wartość<br>energetyczna<br>wg rozp.<br>1169/2011[kcal] | Składniki odżywcze                               |                |                           |
|---------------|---------------|---|-----------------|-----|--|--|----------------|---------------------------|
|               |               |   | Gramatura       | Jm  |  | Białko<br>ogółem<br>wg rozp.<br>1169/2011<br>[g] | Tłuszcz<br>[g] | Węglowodany<br>ogółem [g] |
| 21            | Kolacja       | Masło<br>porcjowane 10g<br>(82% tł.)                              | 1               | szt | 74.8   | 0.1  | 8.3            | 0.1                       |
| 22            | Kolacja       | Serek wiejski<br>ziarnisty 200g                                   | 0.5             | szt | 115.0  | 12.0   | 7.0            | 2.0                       |
| 23            | Kolacja       | Połudwica<br>Sopocka<br>drobiowo-<br>wieprzowa<br>wędzona parzona | 20              | g   | 18.3   | 2.5  | 0.4            | 1.0                       |
| 24            | Kolacja       | Sałata zielona  | 10              | g   | 2.2  | 0.2  | 0.0            | 0.4                       |
| 25            | Kolacja       | Pomidor   | 40              | g   | 8.3  | 0.4  | 0.1            | 1.8                       |
| 26            | Posiłek nocny | Mus tymbark ryż<br>+ owoce<br>tropikalne 100 g                    | 1               | szt | 74.0   | 0.9  | 0.5            | 16.0                      |
| <b>Razem:</b> |               |   | <b>1561.5</b>   |     | <b>2410.7</b>  | <b>127.2</b>                                     | <b>78.8</b>    | <b>308.4</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 21, 2024 | 2410.7  | 127.2                              | 78.8       | 29.0                                | 308.4                 | 65.8           | 16.9                 | 7.4    | 29.3    | 21.1                  | 1345.6                      | 29.4                    | 1.4                     | 3804.2    |

| LP | Posilek Kod | Danie / Alergeny   | Gramatura | jm Gramatura Dania | Składniki   |
|----|-------------|--|-----------|--------------------|---|
| 1  | Śniadanie   | <b>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</b><br>undefined <a href="#">Ukryj</a> | 1         | szt                |   |
|    |             | <hr/> Woda <hr/> Herbata czarna ekspresowa 2g koperta                          |           |                    |   |
| 2  | Śniadanie   | <b>Cukier 4g (saszetka)</b><br>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>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym</b> ( <b><u>MLE</u></b> ,) <a href="#">Ukryj</a> | 50        | g                  | <b>Mleko 1,5% tł</b> ( <b><u>MLE</u></b> ,), Kultury bakterii , Chlorek wapnia , Brzoskwinie 35 % , Woda , Cukier , Pektyny , Guma guar , Kwas cytrynowy , Cytrynian sodu ,   |
|    |             | <b>Twaróg półtłusty</b> ( <b><u>MLE</u></b> )   |           |                    |   |
|    |             | Dżem brzoskwiniowy  |           |                    |   |
|    |             | <b>Mleko 2% (MLE)</b>   |           |                    |   |

| LP | Posilek Kod | Danie / Alergeny  | Gramatura | jm Gramatura Dania | Składniki   |
|----|-------------|---|-----------|--------------------|---|
| 7  | Śniadanie   | <b>Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. (GOR<sub>r</sub>)</b> | 50        | g                  | Mięso wieprzowe 76 %, Woda , Sól , Skrobia modyfikowana , E451 , E262 , E327 , E621 , E316 , <b>Przyprawy (zaw.gorczyce) (GOR<sub>r</sub>)</b> , E250 ,   |
| 8  | Śniadanie   | <b>Dżem 25 g</b> 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   | <b>Pomidor</b> undefined  | 40        | g                  |   |
| 10 | Śniadanie   | <b>Sałata zielona</b> undefined   | 10        | g                  |   |
| 11 | Obiad       | <b>Rosół z makaronem ()</b> ( <b>GLU PSZ<sub>r</sub>, SEL<sub>r</sub></b> ) <a href="#">Ukryj</a>               | 400       | ml                 | <b>Mąka pszenna (GLU PSZ<sub>r</sub>)</b> , Kurkuma ,   |
|    |             | Woda  |           |                    |   |
|    |             | <b>Makaron nitka (GLU PSZ)</b>  |           |                    |   |
|    |             | Porcja rosółowa z kurczaka  |           |                    |   |
|    |             | <b>Seler(SEL)</b>   |           |                    |   |



| LP | Posilek Kod | Danie / Alergeny                                       | Gramatura | jm Gramatura Dania | Składniki |
|----|-------------|--|-----------|--------------------|-----------|
|    |             | Pietruszka korzeń                                      |           |                    |           |
|    |             | Marchew  |           |                    |           |
|    |             | Sól  |           |                    |           |
|    |             | Pietruszka natka                                       |           |                    |           |
| 12 | Obiad       | <b>Ziemniaki gotowane ()</b><br>undefinedUkryj         | 200       | g                  |           |
|    |             | Ziemniaki  |           |                    |           |
|    |             | Sól  |           |                    |           |
| 13 | Obiad       | <b>Udko gotowane bez skóry 1szt.</b><br>undefinedUkryj | 210       | g                  |           |
|    |             | Udko z kurczaka  |           |                    |           |
|    |             | Sól  |           |                    |           |
|    |             | Pieprz czarny mielony                                  |           |                    |           |

| LP | Posilek Kod | Danie / Alergeny  | Gramatura | jm Gramatura Dania | Składniki   |
|----|-------------|---|-----------|--------------------|---|
| 14 | Obiad       | <b>Szpinak gotowany z olejem*</b> ( <b>GLU PSZ,</b> ) <a href="#">Ukryj</a> | 150       | g                  |   |
|    |             | Szpinak rozdrobniony mrożony  |           |                    |   |
|    |             | Woda  |           |                    |   |
|    |             | <b>Mąka pszenna (GLU PSZ)</b>   |           |                    |   |
|    |             | Olej rzepakowy  |           |                    |   |
|    |             | 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  |           |                    |   |

| LP | Posilek Kod  | Danie / Alergeny  | Gramatura | jm Gramatura Dania | Składniki   |
|----|--------------|---|-----------|--------------------|---|
|    |              | Cukier  |           |                    |   |
|    |              | Kwasek cytrynowy  |           |                    |   |
| 16 | Podwieczorek | <b>Jogurt owoce leśne 100g (MLE,)</b>                         | 1         | szt                | <b>Mleko 2% (MLE,)</b> , Owoce leśne 9 %, Jeżyny , Jagoda , Malina , Truskawka , Cukier , Skrobia , Koncentrat z marchwi, aroni i winogron , Pektyny , Aromat , Żywe kultury bakterii , |
| 17 | Kolacja      | <b>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</b><br>undefinedUkryj | 1         | szt                |   |
|    |              | Woda  |           |                    |   |
|    |              | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta                          |           |                    |   |
| 18 | Kolacja      | <b>Cukier 4g (saszetka)</b><br>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 ,        |

| LP | Posilek Kod | Danie / Alergeny  | Gramatura | jm Gramatura Dania | Składniki  |
|----|-------------|---|-----------|--------------------|--|
| 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>Serek wiejski ziarnisty 200g (MLE,)</b>                          | 0.5       | szt                | <b>Mleko 2% (MLE,)</b> , <b>Śmietanka pasteryzowana (MLE,)</b> , Sól , Kultury bakterii , Podpuszczka mikrobiologiczna ,   |
| 23 | Kolacja     | <b>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (SOJ,)</b> | 20        | g                  | Mięso z kurczaka 30 % , Mięso z indyka 10 % , Woda , Skórki wieprzowe , Skrobia , <b>Białko sojowe (SOJ,)</b> , Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , E316 , Aromat , E250 , Osłonka niejadalna ,  |
| 24 | Kolacja     | <b>Sałata zielona</b><br>undefined                                  | 10        | g                  |  |
| 25 | Kolacja     | <b>Pomidor</b> undefined  | 40        | g                  |  |

| LP | Posilek Kod   | Danie / Alergeny  | Gramatura | jm Gramatura Dania | Składniki  |
|----|---------------|---|-----------|--------------------|--|
| 26 | Posilek nocny | <b>Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g</b> undefined | 1         | szt                | Przecier jabłkowy 48 %, Przecier bananowy 25 %, Sok z ananasa 9 %, Sok pomarańczowy z zagęszczonego soku pomarańczowego 7 %, Płatki ryżowe 4 %, Grysik ryżowy 2 %, Sok z zagęszczonych soków z owoców 2.7 %, Przecier owocowy 2.3 %, |

**Alergeny:**

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

Zboża zawierające gluten pszeniny: **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**