

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-04-23**

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 śniadaniowy ziołowy 80g	1	szt	155.2	8.8	12.0	2.6
8	Śniadanie	Jabłko pieczone	150	g	75.0	0.6	0.6	18.1
9	Śniadanie	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8
10	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami ()	400	ml	192.9	5.5	1.6	41.7
11	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko	200	g	261.8	5.5	2.6	56.3
12	Obiad	Pieczeń rzymska wieprzowa	100	g	277.8	25.5	10.2	20.9

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]
13	Obiad	Sos ziołowy ()	100	ml	27.0	0.9	0.1	6.0
14	Obiad	Marchew gotowana z olejem ()	150	g	99.7	2.1	3.9	18.1
15	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
16	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe- wyrób z ciasta biskoptowo tłuszczowego	50	g	124.5	2.9	4.0	19.8
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

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	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
21	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
22	Kolacja	Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody	50	g	42.7	7.9	0.9	0.7
23	Kolacja	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ().	100	g	143.9	15.5	7.0	6.0
24	Kolacja	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8
25	Kolacja	Salata 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]
26	Posiłek nocny	Rogal maślany 50g	1	szt	161.0	4.3	2.9	29.1
Razem:			1820		2518.9	107.2	69.2	381.9

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 23, 2024	2518.9	107.2	69.2	30.4	381.9	63.7	31.0	7.9	35.1	17.0	1399.6	24.7	2.5	3519.2

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
1	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefinedUkryj	1	szt	
		<hr/> Woda <hr/> Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
2	Śniadanie	Cukier 4g (saszetka) undefined	1	szt	
3	Śniadanie	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 ,

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	Poładwica 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 ,
7	Śniadanie	Serek śniadaniowy ziołowy 80g (MLE,)	1	szt	Twaróg półtłusty (MLE,) , Mleko (MLE,) , Chlorek wapnia , Kultury bakterii , Masło 82% tł. (MLE,) , Sól 0.9 % , Przyprawa warzywna 0.8 % (SOJ, SEL,) , Mączka chleba świętojańskiego , Skrobia modyfikowana kukurydziana. , Guma guar , Karboksylmetyloceluloza ,
8	Śniadanie	Jabłko pieczone undefined	150	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
9	Śniadanie	Pomidor undefined	40	g	
10	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () (GLU PSZ, MLE, SEL,.) Ukryj	400	ml	
		Woda			
		Ziemniaki			
		Marchew			
		Kalafior mrożony			
		Brokuły mrożone 40-60 mm			
		Seler(SEL)			
		Mleko 2% (MLE)			
		Pietruszka korzeń			
		Śmietanka (MLE)			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Sól			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pietruszka natka			
11	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko (GLU JĘCZ.) Ukryj	200	g	
		Kasza jęczmienna (GLU JĘCZ)			
		Olej rzepakowy			
		Sól			
12	Obiad	Pieczeń rzymska wieprzowa (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 , Mąka pszenna (GLU PSZ,) , Sól , Drożdże piekarskie ,
		Łopatka wieprzowa b/k - b/s			
		Bułka pszenna "paryska" (GLU PSZ)			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Bułka tarta (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Jaja M (JAJ)</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p>			
13	Obiad	<p>Sos ziołowy () (<u>GLU PSZ, SEL</u>,.)Ukryj</p> <hr/> <p>Woda</p> <hr/> <p>Marchew</p> <hr/> <p>Pietruszka korzeń</p> <hr/> <p>Seler(SEL)</p> <hr/> <p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Mąka ziemniaczana</p> <hr/> <p>Zioła prowansalskie</p> <hr/> <p>Sól</p>	100	ml	Rozmaryn , Bazylia suszona , Majeranek ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pieprz czarny mielony			
14	Obiad	Marchew gotowana z olejem () undefined Ukryj	150	g	
		Marchew			
		Olej rzepakowy			
		Sól			
15	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			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Kwasek cytrynowy			
16	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	50	g	Marchew 36 %, Mąka pszenna (<u>GLU PSZ,</u>) , Jaja pasteryzowane (<u>JAJ,</u>) , Cukier , Olej rzepakowy , Soda oczyszczona ,
17	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefinedUkryj	1	szt	
		Woda			
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
18	Kolacja	Cukier 4g (saszetka) undefined	1	szt	
19	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 ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
20	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 pszenny (<u>GLU PSZ</u> ,), Olej słonecznikowy , Enzymy ,
21	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (<u>MLE</u> ,)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (<u>MLE</u> ,),
22	Kolacja	Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , może zawierać: <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> ,)	50	g	Schab wieprzowy b/k 60 % , Woda , Sól , Czosnek suszony 1.5 % , Izolat białka sojowego (<u>SOJ</u> ,), E451 , E450 , E452 , E331 , E327 , E262 , E407a , E415 , E621 , E635 , Błonnik pszenny (<u>GLU PSZ</u> ,), Białko wieprzowe , E316 , E301 , E332 , Glukoza , Cukier , Maltodekstryna , Aromat , Ekstrakt drożdżowy , Przyprawy , Ekstrakty przypraw (zw. seler) (<u>SEL</u> ,), Hydrolizat białka słonecznikowego , Hydrolizowane białko sojowe (<u>SOJ</u> ,), Żelatyna spożywcza , E250 ,
23	Kolacja	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () . (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Ukryj	100	g	Morszczuk filet b/s skł asor 92 % (<u>RYB</u> ,), Woda ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Morszczuk austarijski kostka bez ości(RYB)</p> <hr/> <p>Seler(SEL)</p> <hr/> <p>Marchew</p> <hr/> <p>Pietruszka korzeń</p> <hr/> <p>Olej rzepakowy</p> <hr/> <p>Pietruszka natka</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p>			
24	Kolacja	Pomidor undefined	40	g	
25	Kolacja	Sałata zielona undefined	10	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
26	Posilek nocny	Rogal maślany 50g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>,)	1	szt	Mąka pszenna (<u>GLU PSZ</u>,), Masa jajowa pasteryzowana (<u>JAJ</u>,), Cukier , Tłuszcz palmowy , Olej rzepakowy , Woda , Mono- i diglicerydy estryfikowane kwasem mono- i diacetylowinowym (rzepakowy) , Lecytyna słonecznikowa , Sól , Kwas cytrynowy , Masło 82% tł. 6.8 % (<u>MLE</u>,), Drożdże piekarskie , Mleko w proszku , Gluten pszenny (<u>GLU PSZ</u>,), E472e , Kwas askorbinowy ,

Alergeny:

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

Zboża zawierające gluten pszenney: **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**