

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-04-28**

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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony	50	g	44.6	5.4	1.1	3.3
7	Śniadanie	Serek śniadaniowy ziołowy 80g	1	szt	155.2	8.8	12.0	2.6
8	Śniadanie	Dżem	30	g	45.9	0.1	0.1	11.3
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	Pomidorowa z makaronem ()	400	ml	180.4	6.8	2.2	34.9

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]
12	Obiad	Ziemniaki gotowane ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5
13	Obiad	Schab gotowany	120	g	232.2	41.2	7.6	0.0
14	Obiad	Sos własny ()	100	ml	21.3	0.6	0.1	4.7
15	Obiad	Bukiet warzyw gotowanych królewski*	150	g	62.6	4.5	1.3	5.9
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
17	Podwieczorek	Jabłko pieczone 1szt.	1	szt	75.0	0.6	0.6	18.1
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

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]
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
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	Serek homogenizowany o smaku waniliowym	60	g	87.6	4.8	3.6	9.0
25	Kolacja	Jabłko pieczone	150	g	75.0	0.6	0.6	18.1
26	Kolacja	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8

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]
27	Kolacja	Salata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
28	Posilek nocny	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g	1	szt	74.0	0.9	0.5	16.0
Razem:			1791		2265.7	107.7	53.2	346.6

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 28, 2024	2265.7	107.7	53.2	30.1	346.6	97.7	20.7	7.1	32.6	19.0	1537.0	21.1	1.8	3640.1

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	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony (SOJ,)	50	g	Mięso wieprzowe 46 % , Woda , Skrobia , Białko sojowe (SOJ,) , Sól , Trifosforany , Polifosforany , Octany sodu , Karagen , Glutaminian monosodowy , 5'-rybonukleotydy disodowe , Glukoza , Cukier , Maltodekstryna , Askorbinian sodu , Aromat , Przyprawy , Ekstrakty przypraw , Hydrolizowane białko sojowe (SOJ,) , Ekstrakt drożdżowy , Azotyn sodu ,
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 ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
8	Śniadanie	Dżem undefined	30	g	Truskawka , Syrop glukozowo-fruktozowy , Woda , Cukier , Pektyny , Kwasek cytrynowy , Guma guar ,
9	Śniadanie	Pomidor undefined	40	g	
10	Śniadanie	Sałata zielona undefined	10	g	
11	Obiad	Pomidorowa z makaronem () (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ukryj	400	ml	Mąka pszenna (GLU PSZ,) , Woda , Kurkuma , Koncentrat pomidorowy , Woda , Sól ,
		Woda			
		Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkumą (GLU PSZ)			
		Koncentrat pomidorowy 28-30 %			
		Marchew			
		Seler(SEL)			
		Mleko 2% (MLE)			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pietruszka korzeń			
		Śmietanka (MLE)			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Sól			
		Pietruszka natka			
12	Obiad	Ziemniaki gotowane () undefinedUkryj	200	g	
		Ziemniaki			
		Sól			
13	Obiad	Schab gotowany undefinedUkryj	120	g	
		Schab wieprzowy b/k			
		Sól			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pieprz czarny mielony			
14	Obiad	Sos własny () (GLU PSZ, SEL,) Ukryj	100	ml	
		Woda			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Marchew			
		Mąka ziemniaczana			
		Seler(SEL)			
		Pietruszka korzeń			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
15	Obiad	Bukiet warzyw gotowanych królewski* undefined Ukryj	150	g	Kalafior 35 %, Marchew 35 %, Brokuł 30 %,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<hr/> Mieszanka 3 skł.warzywna/brok- kal-march/ <hr/> Sól			
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c undefinedUkryj	250	ml	Śliwka , Porzeczka czarna , Porzeczka czerwona , Truskawka , E330 ,
		<hr/> Woda <hr/> Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona <hr/> Jabłka kompotowe <hr/> Cukier <hr/> Kwasek cytrynowy			
17	Podwieczorek	Jabłko pieczone 1szt. undefined	1	szt	
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	Połudwica 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	Serek homogenizowany o smaku waniliowym (MLE,)	60	g	Mleko (MLE,) , Śmietanka (MLE,) , Cukier , Naturalny aromat waniliowy , Bakterie fermentacji mlekowej undefined,
25	Kolacja	Jabłko pieczone undefined	150	g	
26	Kolacja	Pomidor undefined	40	g	
27	Kolacja	Sałata zielona undefined	10	g	
28	Posilek nocny	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 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 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**