

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-06-02**

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
6	Śniadanie	Twaróg z brzoskwinia	60	g	63.6	6.4	1.6	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]
7	Śniadanie	Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona	50	g	73.1	10.2	2.9	1.8
8	Śniadanie	Dżem 25 g	1	szt	41.5	0.1	0.1	10.5
9	Śniadanie	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
10	Śniadanie	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
11	Obiad	Rosół z makaronem ()	400	ml	185.5	10.3	4.3	27.7
12	Obiad	Ziemniaki gotowane ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5
13	Obiad	Udko gotowane bez skóry 1szt.	210	g	516.8	54.6	33.1	0.0
14	Obiad	Brokuł gotowany*	200	g	62.1	5.8	0.9	10.1
15	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1

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]
16	Podwieczorek	Jogurt brzoskwiniowy 100g	1	szt	82.0	2.8	2.5	12.0
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
21	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
22	Kolacja	Serek wiejski ziarnisty 200g	0.5	szt	115.0	12.0	7.0	2.0

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]
23	Kolacja	Polędwica Sopocka drobiowo- wieprzowa wędzona parzona	50	g	45.9	6.3	1.1	2.6
24	Kolacja	Salata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
25	Kolacja	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
26	Posiłek nocny	Przecier owocowo- warzywny jabłko- malina-burak 120g	1	szt	74.4	0.6	0.2	15.6
Razem:			1751.5		2446.7	137.4	76.5	312.4

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	cze 2, 2024	2446.7	137.4	76.5	29.6	312.4	84.3	21.1	8.5	29.1	22.5	754.0	28.1	1.7	4366.3

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	Twaróg z brzoskwinia (<u>MLE</u> ,) Ukryj	60	g	Mleko 1,5% tł (<u>MLE</u> ,), Kultury bakterii , Chlorek wapnia , Brzoskwinie , Woda , Cukier , Kwas cytrynowy ,
		Twaróg półtłusty (MLE)			
		Brzoskwinie w syropie			
7	Śniadanie	Szynka soltysa wieprzowa, wędzona , parzona undefined	50	g	Mięso wieprzowe 87 % , Sól , Ekstrakty przypraw , Aromaty , Aromat dymu wędzarniczego , Syrop glukozowy , Dekstroza , Przeciwtleniacze , E301 , Hydrolizowane białko drożdży , Regulator kwasowości , E261 , Białko wieprzowe , Stabilizatory , E450 , E451 , E621 , Glukoza , E250 ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
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	Pomidor undefined	80	g	
10	Śniadanie	Sałata zielona undefined	20	g	
11	Obiad	Rosół z makaronem () (GLU PSZ, SEL,) Ukryj	400	ml	Mąka pszenna (GLU PSZ,) , Kurkuma ,
		Woda			
		Makaron nitka (GLU PSZ)			
		Porcja rosółowa z kurczaka			
		Seler(SEL)			
		Pietruszka korzeń			
		Marchew			
		Sól			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pietruszka natka			
12	Obiad	Ziemniaki gotowane () undefined Ukryj	200	g	
		Ziemniaki			
		Sól			
13	Obiad	Udko gotowane bez skóry 1szt. undefined Ukryj	210	g	
		Udko z kurczaka			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
14	Obiad	Brokuł gotowany* undefined Ukryj	200	g	
		Brokuły mrożone 40-60 mm			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Sól			
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	Jogurt brzoskwiniowy 100g (MLE,)	1	szt	Mleko (MLE,) , Brzoskwinie 8.1 %, Sok z marakui z zagęszczonego soku z marakui 0.9 %, Skrobia , Stabilizatory , Pektyny , Mleko w proszku , Karoten , Żywe kultury bakterii ,
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	Serek wiejski ziarnisty 200g (MLE_r)	0.5	szt	Mleko 2% (MLE_r), Śmietanka pasteryzowana (MLE_r), Sól , Kultury bakterii , Podpuszczka mikrobiologiczna ,
23	Kolacja	Poładwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (SOJ_r)	50	g	Mięso z kurczaka 30 %, Mięso z indyka 10 %, Woda , Skórki wieprzowe , Skrobia , Białko sojowe (SOJ_r) , Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , E316 , Aromat , E250 , Osłonka niejadalna ,
24	Kolacja	Sałata zielona undefined	20	g	
25	Kolacja	Pomidor undefined	80	g	
26	Posiłek nocny	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g (może zawierać: MLE_r)	1	szt	Jabłka 85 %, Malina 10 %, Koncentrat buraka ćwikłowego 5 %, Koncentrat czarnej marchwii , Przeciwutleniacze , Kwas askorbinowy ,

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**