

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-06-05**

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	Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona	50	g	73.1	10.2	2.9	1.8
7	Śniadanie	Twaróg półtłusty	50	g	65.0	9.2	2.3	1.9

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]
8	Śniadanie	Miód (25g)	1	szt	79.8	0.1	0.0	19.9
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	Ziemniaczana ()	400	ml	232.8	5.8	1.6	51.6
12	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko	200	g	261.8	5.5	2.6	56.3
13	Obiad	Pieczeń rzymska wieprzowa	100	g	277.8	25.5	10.2	20.9
14	Obiad	Cukinia pieczona z olejem *	200	g	134.2	3.1	10.3	8.3
15	Obiad	Sos jarzynowy ()	100	ml	26.1	0.8	0.1	5.9
16	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]
17	Podwieczorek	Jogurt brzoskwiniowy 100g	1	szt	82.0	2.8	2.5	12.0
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
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

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	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony	50	g	44.6	5.4	1.1	3.3
24	Kolacja	Serek homo naturalny 150g	1	szt	124.5	15.0	5.3	4.5
25	Kolacja	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
26	Kolacja	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
27	Posiłek nocny	Banan 1szt.	1	szt	194.0	2.0	0.6	47.0
Razem:			1732		2530.1	108.2	61.9	398.1

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 5, 2024	2530.1	108.2	61.9	21.5	398.1	96.9	25.5	7.3	37.3	17.1	1008.8	22.0	2.0	4290.1

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 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 ,
7	Śniadanie	Twaróg półtłusty (MLE,)	50	g	Mleko 1,5% tł (MLE,) , Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
8	Śniadanie	Miód (25g) undefined	1	szt	
9	Śniadanie	Pomidor undefined	80	g	
10	Śniadanie	Sałata zielona undefined	20	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
11	Obiad	Ziemniaczana () (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ukryj	400	ml	
		Ziemniaki			
		Woda			
		Marchew			
		Seler(SEL)			
		Mleko 2% (MLE)			
		Pietruszka korzeń			
		Śmietanka (MLE)			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Sól			
		Pietruszka natka			
		Majeranek			
12	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko (<u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> ,) Ukryj	200	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Kasza jęczmienna (GLU JĘCZ)</p> <p>Olej rzepakowy</p> <p>Sól</p>			
13	Obiad	<p>Pieczeń rzymska wieprzowa (GLU PSZ, JAJ,)Ukryj</p> <p>Łopatka wieprzowa b/k - b/s</p> <p>Bułka pszenna "paryska" (GLU PSZ)</p> <p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p> <p>Bułka tarta (GLU PSZ)</p> <p>Jaja M (JAJ)</p> <p>Sól</p>	100	g	<p>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 ,</p>

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pieprz czarny mielony			
14	Obiad	Cukinia pieczona z olejem * undefined Ukryj	200	g	
		Cukinia mrożona			
		Olej rzepakowy			
		Oregano suszone			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
15	Obiad	Sos jarzynowy () (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ukryj	100	ml	
		Woda			
		Marchew			
		Seler(SEL)			
		Pietruszka korzeń			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Mąka ziemniaczana</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p>			
16	Obiad	<p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c undefined Ukryj</p> <hr/> <p>Woda</p> <hr/> <p>Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona</p> <hr/> <p>Jabłka kompotowe</p> <hr/> <p>Cukier</p> <hr/> <p>Kwasek cytrynowy</p>	250	ml	Śliwka , Porzeczka czarna , Porzeczka czerwona , Truskawka , E330 ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
17	Podwieczorek	Jogurt brzoskwiniowy 100g (MLE_r)	1	szt	Mleko (MLE_r) , Brzoskwinie 8.1 %, Sok z marakui z zagęszczonego soku z marakui 0.9 %, Skrobia , Stabilizatory , Pektyny , Mleko w proszku , Karoten , Żywe kultury bakterii ,
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefined Ukryj	1	szt	
		Woda			
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
19	Kolacja	Cukier 4g (saszetka) undefined	1	szt	
20	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ_r)	60	g	Mąka pszenna (GLU PSZ_r) , 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
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,) ,
23	Kolacja	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 ,
24	Kolacja	Serek homo naturalny 150g (MLE,)	1	szt	Mleko 2% (MLE,) , Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
25	Kolacja	Pomidor undefined	80	g	
26	Kolacja	Sałata zielona undefined	20	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
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**

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**