

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-06-08**

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 Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona	50	g	60.1	8.4	2.5	0.9
7	Śniadanie	Serek homo. naturalny	50	g	45.5	7.0	1.3	1.5
8	Śniadanie	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
9	Śniadanie	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
10	Obiad	Koperkowa z ziemniakami ()	400	ml	208.1	5.4	1.6	45.7
11	Obiad	Ryż na sypko	200	g	303.0	5.6	3.6	63.1
12	Obiad	Pulpet drobiowy	100	g	216.1	20.4	10.9	9.2
13	Obiad	Sos pietruszkowy ()	100	ml	32.9	1.0	1.1	5.0

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]
14	Obiad	Buraczki podprawiane - drobno tarte ()	200	g	139.3	5.3	0.4	31.3
15	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
16	Podwieczorek	Jogurt naturalny 100g	1	szt	64.0	3.9	3.0	5.3
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

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]
21	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
22	Kolacja	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona	50	g	45.9	5.3	1.6	3.0
23	Kolacja	Pasta z twarogu z koperkiem i słodką papryką	60	g	74.2	10.3	2.6	2.3
24	Kolacja	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
25	Kolacja	Salata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8

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]
26	Kolacja	Jabłko pieczone 1szt.	1	szt	75.0	0.6	0.6	18.1
27	Posiłek nocny	Serek homogenizowany waniliowy 150g	1	szt	205.5	18.0	4.5	19.9
Razem:			1791		2404.1	113.8	56.0	370.1

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 8, 2024	2404.1	113.8	56.0	22.1	370.1	95.3	23.6	7.0	34.7	18.9	1017.9	21.0	2.0	3890.9

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	Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona (<u>SOJ</u> ,)	50	g	Szynka wieprzowa b/k - b/s , Woda , Sól , Białko sojowe (<u>SOJ</u> ,), E451 , E331 , E262 , E407a , E415 , E425 , Skrobia modyfikowana ziemniaczana , E621 , E301 , E316 , Regulator kwasowości , Cukier , Aromat , Ekstrakt drożdżowy , E250 ,
7	Śniadanie	Serek homo. naturalny (<u>MLE</u> ,)	50	g	Twaróg chudy (<u>MLE</u> ,), Śmietanka (<u>MLE</u> ,), E202 , Chlorek wapnia ,
8	Śniadanie	Pomidor undefined	80	g	
9	Śniadanie	Sałata zielona undefined	20	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
10	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ukryj	400	ml	
		Woda			
		Ziemniaki			
		Marchew			
		Seler(SEL)			
		Mleko 2% (MLE)			
		Pietruszka korzeń			
		Śmietanka (MLE)			
		Koper zielony			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Koper suszony			
		Sól			
11	Obiad	Ryż na sypko undefined Ukryj	200	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Ryż biały			
		Olej rzepakowy			
		Sól			
12	Obiad	Pulpet drobiowy (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 ,
		Udziec z kurczaka b/k b/s			
		Bułka pszenna "paryska" (GLU PSZ)			
		Woda			
		Olej rzepakowy			
		Kasza manna (GLU PSZ)			
		Jaja M (JAJ)			
		Sól			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pieprz czarny mielony			
13	Obiad	Sos pietruszkowy () (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>) Ukryj	100	ml	
		Woda			
		Śmietanka (MLE)			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Pietruszka natka			
		Marchew			
		Mąka ziemniaczana			
		Seler(SEL)			
		Pietruszka korzeń			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
14	Obiad	Buraczki podprawiane -drobno tarte () (GLU PSZ,.) Ukryj	200	g	E330 ,
		Buraki ćwikłowe			
		Woda			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Cukier			
		Sól			
		Kwasek cytrynowy			
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			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
16	Podwieczorek	Jogurt naturalny 100g (MLE,)	1	szt	Mleko (MLE,,) , Żywe kultury bakterii ,
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 (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
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,) ,
22	Kolacja	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona (SOJ,)	50	g	Woda , Mięso drobiowe 38 % , Skrobia , Skórki wieprzowe 4.5 % , Białko sojowe (SOJ,) , Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , Aromat , E316 , E250 ,
23	Kolacja	Pasta z twarogu z koperkiem i słodką papryką (MLE,) Ukryj	60	g	Mleko 1,5% tł (MLE,) , Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
		Twaróg półtłusty (MLE)			
		Mleko 2% (MLE)			
		Koper zielony			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Papryka słodka mielona			
		Sól			
24	Kolacja	Pomidor undefined	80	g	
25	Kolacja	Sałata zielona undefined	20	g	
26	Kolacja	Jabłko pieczone 1szt. undefined	1	szt	
27	Posiłek nocny	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLE.)	1	szt	Twaróg chudy (MLE.), Śmietanka (MLE.), Cukier , Woda , Syrop glukozowo-fruktozowy , Skrobia modyfikowana kukurydziana. , Pektyny , Karagen , Kurkumina- barwnik , E202 , Chlorek wapnia ,

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**