

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-05-09**

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	Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej	50	g	54.3	7.9	2.3	0.6
7	Śniadanie	Serek wiejski ziarnisty 200g	0.5	szt	115.0	12.0	7.0	2.0
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	Szpinakowa z ziemniakami ()	400	ml	190.9	5.5	1.6	41.1
11	Obiad	Makaron	200	g	321.4	9.7	4.3	62.0
12	Obiad	Bitka wieprzowa z szynki duszona	120	g	357.2	37.6	20.2	6.3

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]
13	Obiad	Sos własny ()	100	ml	21.3	0.6	0.1	4.7
14	Obiad	Bukiet warzyw gotowanych królewski*	200	g	83.5	6.0	1.7	7.9
15	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
16	Podwieczorek	Jabłko pieczone 1szt.	1	szt	75.0	0.6	0.6	18.1
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	Filet złocisty- produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej	50	g	42.5	5.4	1.0	3.0
23	Kolacja	Serek homo naturalny 150g	1	szt	124.5	15.0	5.3	4.5
24	Kolacja	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
25	Kolacja	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
26	Posiłek nocny	Przecier owocowo- warzywny jabłko- malina-burak 120g	1	szt	74.4	0.6	0.2	15.6

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]
Razem:			1701.5		2394.5	123.6	66.7	330.7

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	maj 9, 2024	2394.5	123.6	66.7	21.2	330.7	68.6	18.7	8.0	31.3	20.6	728.2	25.1	1.6	2977.1

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	Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	50	g	Mięso wieprzowe 67 % , Woda , Sól , Białko sojowe (SOJ,) , Kolagenowe białko wp , Błonnik pszenny (GLU PSZ,) , E262 , Stabilizowane krwinki wp. , E331 , Błonnik grochowy , E450 , E451 , Błonnik babki jajowatej , E452 , E407 , E415 , E301 , Aromat dymu wędzarniczego , E1442 , Mleko 1,5% tł (MLE,) , Laktoza (MLE,) , E621 , Glukoza , Ekstrakt drożdżowy , E250 ,
7	Śniadanie	Serek wiejski ziarnisty 200g (MLE,)	0.5	szt	Mleko 2% (MLE,) , Śmietanka pasteryzowana (MLE,) , Sól , Kultury bakterii , Podpuszczka mikrobiologiczna ,
8	Śniadanie	Pomidor undefined	80	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
9	Śniadanie	Salata zielona undefined	20	g	
10	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ukryj	400	ml	

Woda

Ziemniaki

Szpinak
rozdrobiony
mrożony

Marchew

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	Makaron (<u>GLU PSZ</u>,.)Ukryj	200	g	Mąka pszenna (<u>GLU PSZ</u>,), Woda , Kurkuma ,
		Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkumą (GLU PSZ)			
		Olej rzepakowy			
		Sól			
12	Obiad	Bitka wieprzowa z szynki duszona (<u>GLU PSZ</u>,.)Ukryj	120	g	
		Szynka wieprzowa b/k - b/s			
		Olej rzepakowy			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Sól			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pieprz czarny mielony			
13	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			
14	Obiad	Bukiet warzyw gotowanych królewski* undefined Ukryj	200	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			
15	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			
16	Podwieczorek	Jabłko pieczone 1szt. undefined	1	szt	
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	Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej (SOJ.)	50	g	Woda , Filet z kurczaka 36 % , Skrobia , Skórki wieprzowe 5 % , Białko sojowe (SOJ.) , Sól , Substancje zagęszczające , Karagen , Konjak , Maltodekstryna , Glukoza , Stabilizatory , Trifosforany , Octany sodu , Glutaminian monosodowy , Aromaty , Przeciwutleniacze , Izoskorbinian sodu , Substancje konserwujące , Azotyn sodu ,
23	Kolacja	Serek homo naturalny 150g (MLE.)	1	szt	Mleko 2% (MLE.) , Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
24	Kolacja	Pomidor undefined	80	g	
25	Kolacja	Sałata zielona undefined	20	g	
26	Posilek nocny	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g (może zawierać: MLE.)	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**