

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-05-15**

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	Twarożek	50	g	60.1	8.2	2.1	1.9
8	Śniadanie	Miód (25g)	1	szt	79.8	0.1	0.0	19.9
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	Jarzynowa z makaronem dieta ()	400	ml	113.4	4.4	1.7	21.4

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	Pulpet drobiowy	100	g	216.1	20.4	10.9	9.2
14	Obiad	Sos pietruszkowy ()	100	ml	32.9	1.0	1.1	5.0
15	Obiad	Marchew gotowana z olejem ()	150	g	99.7	2.1	3.9	18.1
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
17	Podwieczorek	Jogurt truskawkowy 100 g	1	szt	90.0	2.8	2.5	14.0
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta	1	szt	0.0	0.1	0.0	0.0

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]
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
23	Kolacja	Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona	50	g	60.1	8.4	2.5	0.9
24	Kolacja	Twaróg półtłusty	50	g	65.0	9.2	2.3	1.9
25	Kolacja	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8
26	Kolacja	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4

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	Posiłek nocny	Serek homogenizowany waniliowy 150g	1	szt	205.5	18.0	4.5	19.9
Razem:			1631		2233.2	107.0	55.1	335.4

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	maj 15, 2024	2233.2	107.0	55.1	22.2	335.4	74.5	22.3	7.4	31.3	19.2	871.4	22.2	2.0	3725.7

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	Twarożek (MLE,) Ukryj	50	g	Mleko 1,5% tł (MLE,) , Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
		Twaróg półtłusty (MLE)			
		Mleko 2% (MLE)			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
8	Śniadanie	Miód (25g) undefined	1	szt	
9	Śniadanie	Pomidor undefined	40	g	
10	Śniadanie	Sałata zielona undefined	10	g	
11	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>.) Ukryj	400	ml	Mąka pszenna (<u>GLU PSZ</u>,) , Woda , Kurkuma ,
		Woda			
		Marchew			
		Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkumą (GLU PSZ)			
		Kalafior mrożony			
		Brokuły mrożone 40-60 mm			
		Seler(SEL)			
		Mleko 2% (MLE)			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pietruszka korzeń			
		Śmietanka (MLE)			
		Sól			
		Pietruszka natka			
12	Obiad	Ziemniaki gotowane () undefined Ukryj	200	g	
		Ziemniaki			
		Sól			
13	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			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Olej rzepakowy</p> <hr/> <p>Kasza manna (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Jaja M (JAJ)</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p>			
14	Obiad	<p>Sos pietruszkowy () (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>.) Ukryj</p>	100	ml	
		<p>Woda</p> <hr/> <p>Śmietanka (MLE)</p> <hr/> <p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Pietruszka natka</p> <hr/> <p>Marchew</p> <hr/> <p>Mąka ziemniaczana</p>			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Seler(SEL)</p> <hr/> <p>Pietruszka korzeń</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p>			
15	Obiad	<p>Marchew gotowana z olejem () undefined Ukryj</p> <hr/> <p>Marchew</p> <hr/> <p>Olej rzepakowy</p> <hr/> <p>Sól</p>	150	g	
16	Obiad	<p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c undefined Ukryj</p> <hr/> <p>Woda</p> <hr/> <p>Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona</p>	250	ml	Śliwka , Porzeczka czarna , Porzeczka czerwona , Truskawka , E330 ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Jabłka kompotowe			
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
17	Podwieczorek	Jogurt truskawkowy 100 g (MLE,)	1	szt	Mleko 2% (MLE,,) , Truskawka 9 %, Cukier , Skrobia , Pektyny , Koncentrat z marchwi i soku z buraka ćwikłowego , Aromat , Żywe kultury bakterii ,
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefinedUkryj	1	szt	
		Woda			
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
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 ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
21	Kolacja	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 ,
22	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (<u>MLE</u> ,)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (<u>MLE</u> ,),
23	Kolacja	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 ,
24	Kolacja	Twaróg półtłusty (<u>MLE</u> ,)	50	g	Mleko 1,5% tł (<u>MLE</u> ,), Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
25	Kolacja	Pomidor undefined	40	g	
26	Kolacja	Sałata zielona undefined	10	g	

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