

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-05-22**

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	Kiełbasa Szykowa wieprzowa grubo rozdrobiona parzona w osłonce niejadalnej	50	g	42.5	6.5	1.0	1.9
7	Śniadanie	Twaróg półtłusty	50	g	65.0	9.2	2.3	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	Grycikowa ()	400	ml	120.5	3.5	0.5	26.6
12	Obiad	Ziemniaki gotowane ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5
13	Obiad	udziec z kurczaka pieczony z/k z/s	130	g	318.0	33.6	20.4	0.0
14	Obiad	Sos bazyliowy ()	100	ml	27.1	0.8	0.1	6.1

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]
15	Obiad	Dynia duszona z olejem*	150	g	116.4	3.4	3.8	16.0
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
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

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]
22	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
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 śniadaniowy ziołowy 80g	1	szt	155.2	8.8	12.0	2.6
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
27	Posiłek nocny	Banan 1szt.	1	szt	194.0	2.0	0.6	47.0
Razem:			1612		2419.1	103.1	66.8	359.2

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 22, 2024	2419.1	103.1	66.8	32.3	359.2	87.6	21.9	7.1	33.8	17.0	960.2	24.8	1.8	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 (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	Kiełbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej (GLU PSZ, SOJ,)	50	g	Mięso wieprzowe 45 % , Woda , Skrobia , Sól , Białko sojowe (SOJ,) , Błonnik pszenny (GLU PSZ,) , E451 , E452 , E450 , E407 , E407a , E621 , Glukoza , Cukier , Maltodekstryna , E316 , E301 , Przyprawy , Ekstrakty przypraw , Hydrolizat białka roślinnego , Aromat dymu wędzarniczego , Ekstrakt drożdżowy , E120 , 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	40	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
10	Śniadanie	Salata zielona undefined	10	g	
11	Obiad	Grysikowa () (GLU PSZ, SEL,) Ukryj	400	ml	<hr/> Woda <hr/> Kasza manna (GLU PSZ) <hr/> Marchew <hr/> Seler(SEL) <hr/> Pietruszka korzeń <hr/> Sól <hr/> Pietruszka natka
12	Obiad	Ziemniaki gotowane () undefined Ukryj	200	g	<hr/> Ziemniaki <hr/> Sól

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
13	Obiad	udziec z kurczaka pieczony z/k z/s undefinedUkryj	130	g	
		Udziec z kurczaka z/k z/s			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
14	Obiad	Sos bazyliowy () (GLU PSZ, SEL,.) Ukryj	100	ml	
		Woda			
		Marchew			
		Seler(SEL)			
		Pietruszka korzeń			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Mąka ziemniaczana			
		Sól			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pieprz czarny mielony			
		Bazylia suszona			
15	Obiad	Dynia duszona z olejem* (GLU PSZ,.) Ukryj	150	g	
		Dynia mrożona			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Olej rzepakowy			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c undefined Ukryj	250	ml	Śliwka , Porzeczka czarna , Porzeczka czerwona , Truskawka , E330 ,
		Woda			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona			
		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	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
20	Kolacja	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 ,
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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony (<u>SOJ,</u>)	50	g	Mięso wieprzowe 46 % , Woda , Skrobia , Białko sojowe (<u>SOJ,</u>) , Sól , Trifosforany , Polifosforany , Octany sodu , Karagen , Glutaminian monosodowy , 5'-rybonukleotydy disodowe , Glukoza , Cukier , Maltodekstryna , Askorbinian sodu , Aromat , Przyprawy , Ekstrakty przypraw , Hydrolizowane białko sojowe (<u>SOJ,</u>) , Ekstrakt drożdżowy , Azotyn sodu ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
24	Kolacja	Serek śniadaniowy ziołowy 80g (MLE,)	1	szt	Twaróg półtłusty (MLE,) , Mleko (MLE,) , Chlorek wapnia , Kultury bakterii , Masło 82% tł. (MLE,) , Sól 0.9 % , Przyprawa warzywna 0.8 % (SOJ, SEL,) , Mączka chleba świętojańskiego , Skrobia modyfikowana kukurydziana. , Guma guar , Karboksylmetyloceluloza ,
25	Kolacja	Pomidor undefined	40	g	
26	Kolacja	Salata zielona undefined	10	g	
27	Posilek 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**