

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-05-23**

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	Bułka pszenna długa krojona	60	g	165.6	5.3	0.9	34.6
3	Śniadanie	Bułka pszenno- żytnia 50g	1	szt	150.0	4.6	1.8	29.3
4	Śniadanie	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
5	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

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	Twarożek	50	g	60.1	8.2	2.1	1.9
7	Śniadanie	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8
8	Śniadanie	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
9	Śniadanie	Cukier 4g (saszetka)	1	szt	31.9	0.0	0.0	8.0
10	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami ()	400	ml	197.9	6.1	1.8	42.6
11	Obiad	Makaron	200	g	321.4	9.7	4.3	62.0
12	Obiad	Szynka wieprzowa pieczona	120	g	222.7	37.2	8.2	0.0
13	Obiad	Sos koperkowy *	100	ml	29.0	1.0	0.7	4.9
14	Obiad	Brokuł gotowany*	150	g	46.5	4.3	0.6	7.5

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	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
16	Podwieczorek	Banan 1szt.	1	szt	194.0	2.0	0.6	47.0
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
21	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]
22	Kolacja	Polędwica Sopocka drobiowo- wieprzowa wędzona parzona	50	g	45.9	6.3	1.1	2.6
23	Kolacja	Serek homo. naturalny	50	g	45.5	7.0	1.3	1.5
24	Kolacja	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8
25	Kolacja	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
26	Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy jabłko- banan-brzoskwinia 100g (tubka)	1	szt	64.0	0.0	0.5	16.0
Razem:			1650		2195.1	111.4	45.7	347.1

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	maj 23, 2024	2195.1	111.4	45.7	19.5	347.1	94.4	22.7	7.5	32.4	20.3	763.8	18.7	2.1	4057.0

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
1	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefinedUkryj	1	szt	
		Woda			
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
2	Śniadanie	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 ,
3	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 ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
4	Śniadanie	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (MLE,) ,
5	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 ,
6	Śniadanie	Twarożek (MLE,) Ukryj	50	g	Mleko 1,5% tł (MLE,) , Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
		Twaróg półtłusty (MLE)			
		Mleko 2% (MLE)			
7	Śniadanie	Pomidor undefined	40	g	
8	Śniadanie	Sałata zielona undefined	10	g	
9	Śniadanie	Cukier 4g (saszetka) undefined	1	szt	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
10	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ukryj	400	ml	Zagęszczony sok z buraków ćwikłowych 59.2 %, Woda , Cukier , Syrop glukozowo-fruktozowy , Sól , Kwas cytrynowy , Ekstrakty warzyw zaw. seler (<u>SEL</u> ,), Ekstrakty przypraw , Aromaty(zawierają seler, mleko) (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,),
		Woda			
		Ziemniaki			
		Botwinka			
		Buraki ćwikłowe			
		Marchew			
		Seler(SEL)			
		Mleko 2% (MLE)			
		Pietruszka korzeń			
		Śmietanka (MLE)			
		Barszcz czerwony - koncentrat (MLE, SEL)			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Koper zielony			
		Sól			
11	Obiad	Makaron (GLU PSZ.) Ukryj	200	g	Mąka pszenna (GLU PSZ.), Woda , Kurkuma ,
		Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkumą (GLU PSZ)			
		Olej rzepakowy			
		Sól			
12	Obiad	Szynka wieprzowa pieczona undefined Ukryj	120	g	
		Szynka wieprzowa b/k - b/s			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
13	Obiad	Sos koperkowy * (GLU PSZ, MLE,) Ukryj	100	ml	
		Woda			
		Mleko 2% (MLE)			
		Śmietanka (MLE)			
		Koper mrożony			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Mąka ziemniaczana			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
14	Obiad	Brokuł gotowany* undefined Ukryj	150	g	
		Brokuły mrożone 40-60 mm			
		Sól			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
15	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c undefinedUkryj	250	ml	Śliwka , Porzeczka czarna , Porzeczka czerwona , Truskawka , E330 ,
		Woda			
		Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona			
		Jabłka kompotowe			
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
16	Podwieczorek	Banan 1szt. undefined	1	szt	
17	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefinedUkryj	1	szt	
		Woda			
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
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,) ,
22	Kolacja	Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (SOJ,)	50	g	Mięso z kurczaka 30 % , Mięso z indyka 10 % , Woda , Skórki wieprzowe , Skrobia , Białko sojowe (SOJ,) , Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , E316 , Aromat , E250 , Osłonka niejadalna ,
23	Kolacja	Serek homo. naturalny (MLE,)	50	g	Twaróg chudy (MLE,) , Śmietanka (MLE,) , E202 , Chlorek wapnia ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
24	Kolacja	Pomidor undefined	40	g	
25	Kolacja	Salata zielona undefined	10	g	
26	Posilek nocny	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) undefined	1	szt	Przecier jablkowy 65 %, Przecier bananowy 20 %, Przecier brzoskwiniowy 15 %,

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**