

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-05-24**

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
6	Śniadanie	Ciasto drożdżowe	50	g	219.5	5.5	7.0	33.0

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]
7	Śniadanie	Serek homo. naturalny	50	g	45.5	7.0	1.3	1.5
8	Śniadanie	Dżem 25 g	1	szt	41.5	0.1	0.1	10.5
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	Ryżowa ()	400	ml	135.3	3.4	1.5	28.2
12	Obiad	Ziemniaki gotowane ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5
13	Obiad	Ryba pieczona (Morszczuk)	120	g	260.1	39.8	11.1	0.0
14	Obiad	Warzywa po grecku ()	150	g	120.3	3.3	3.6	21.9
15	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1

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]
16	Podwieczorek	Budyń o smaku waniliowym z/c	150	ml	151.1	5.0	3.0	25.9
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	Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobiona, wędzona parzona	50	g	47.5	6.3	1.7	1.8
23	Kolacja	Serek śniadaniowy ziołowy 80g	1	szt	155.2	8.8	12.0	2.6
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	Serek wiejski lekki 3% tł 150g	1	szt	121.5	16.5	4.5	3.6
<b>Razem:</b>			<b>1651</b>		<b>2463.5</b>	<b>122.9</b>	<b>68.4</b>	<b>348.9</b>

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 24, 2024	2463.5	122.9	68.4	29.5	348.9	76.1	21.0	7.9	32.9	19.9	755.4	25.0	1.7	3636.7

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
1	Śniadanie	<b>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	1	szt	
		<hr/> Woda <hr/> Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
2	Śniadanie	<b>Cukier 4g (saszetka)</b> undefined	1	szt	
3	Śniadanie	<b>Bułka pszenna długa krojona (<u>GLU PSZ.</u>)</b>	60	g	<b>Mąka pszenna (<u>GLU PSZ.</u>)</b> , 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	<b>Bułka pszenno-żytnia 50g</b> ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)	1	szt	<b>Mąka pszenna</b> ( <u>GLU PSZ</u> ,), <b>Mąka żytnia</b> ( <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 , <b>Gluten pszeny</b> ( <u>GLU PSZ</u> ,), Olej słonecznikowy , Enzymy ,
5	Śniadanie	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.)</b> ( <u>MLE</u> ,)	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana</b> ( <u>MLE</u> ,),
6	Śniadanie	<b>Ciasto drożdżowe</b> ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,)	50	g	<b>Mąka pszenna</b> ( <u>GLU PSZ</u> ,), Cukier , Sól , Emulgatory , E471 , E481 , E300 , <b>Gluten pszeny</b> ( <u>GLU PSZ</u> ,), Maltodekstryna , Glukoza , E160b , Olej rzepakowy , <b>Jaja pasteryzowane</b> ( <u>JAJ</u> ,), <b>Margaryna o zawartosci 80% tł do pieczenia i smażena kostka</b> ( <u>MLE</u> ,), Olej roślinny palmowy , Olej kokosowy , Olej palmowy częściowo utwardzony , Woda , Mono-i diglicerydy kwasów tłuszczowych , Lecytyny , Kwas cytrynowy , Barwnik annato , Drożdże piekarskie , Rodzynki sułtańskie , <b>Dwutlenek siarki</b> ( <u>S02</u> ,),
7	Śniadanie	<b>Serek homo. naturalny</b> ( <u>MLE</u> ,)	50	g	<b>Twaróg chudy</b> ( <u>MLE</u> ,), <b>Śmietanka</b> ( <u>MLE</u> ,), E202 , Chlorek wapnia ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
8	Śniadanie	<b>Dżem 25 g</b> undefined	1	szt	Cukier , Syrop glukozowo-fruktozowy , Wiśnie , Woda , Substancja żelująca , Pektyny , Regulator kwasowości , Kwas cytrynowy , Substancje zagęszczające , Guma guar , Substancje konserwujące , Sorbinian potasu ,
9	Śniadanie	<b>Pomidor</b> undefined	40	g	
10	Śniadanie	<b>Sałata zielona</b> undefined	10	g	
11	Obiad	<b>Ryżowa () (MLE, SEL,)</b> <a href="#">Ukryj</a>	400	ml	
		Woda			
		Ryż biały			
		Marchew			
		<b>Seler(SEL)</b>			
		<b>Mleko 2% (MLE)</b>			
		Pietruszka korzeń			
		<b>Śmietanka (MLE)</b>			
		Sól			



LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pietruszka natka			
12	Obiad	<b>Ziemniaki gotowane ()</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	200	g	
		Ziemniaki			
		Sól			
13	Obiad	<b>Ryba pieczona (Morszczuk) (RYB,)</b> <a href="#">Ukryj</a>	120	g	<b>Morszczuk filet b/s skł asor 51 % (RYB,)</b> , Woda 25 %, Stabilizatory , E451 , Rozmaryn , Bazylia suszona , Majeranek ,
		<b>Morszczuk północnopacyficzny filet b/s mrożony 25% glazury(RYB)</b>			
		Olej rzepakowy			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
		Zioła prowansalskie			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
14	Obiad	<b>Warzywa po grecku ()</b> <b>(<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,)</b> <a href="#">Ukryj</a>	150	g	Koncentrat pomidorowy , Woda , Sól ,
		Marchew			
		<b>Seler(SEL)</b>			
		Pietruszka korzeń			
		Woda			
		Koncentrat pomidorowy 28-30 %			
		<b>Mąka pszenna (GLU PSZ)</b>			
		Olej rzepakowy			
		Cukier			
		Mąka ziemniaczana			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
15	Obiad	<b>Kompot owocowy z jabłkami* z/c</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	250	ml	Śliwka , Porzeczka czarna , Porzeczka czerwona , Truskawka , E330 ,
		Woda			
		Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona			
		Jabłka kompotowe			
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
16	Podwieczorek	<b>Budyń o smaku waniliowym z/c</b> ( <b>MLE,</b> ) <a href="#">Ukryj</a>	150	ml	Skrobia ziemniaczana , Skrobia kukurydziana , Aromat , Kurkumina- barwnik ,
		<b>Mleko 2% (MLE)</b>			
		Budyń o smaku waniliowym bez cukru			
		Cukier			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
17	Kolacja	<b>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</b> undefinedUkryj	1	szt	
		<hr/> Woda <hr/> Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
18	Kolacja	<b>Cukier 4g (saszetka)</b> undefined	1	szt	
19	Kolacja	<b>Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ,)</b>	60	g	<b>Mąka pszenna (GLU PSZ,)</b> , Woda , Drożdże piekarskie , Cukier , Sól , Olej roślinny palmowy , Olej rzepakowy , E471 , E472e , E330 , E202 , Aromat , E160b , E170 , E300 ,
20	Kolacja	<b>Bułka pszenno-żytnia 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b>	1	szt	<b>Mąka pszenna (GLU PSZ,)</b> , <b>Mąka żytnia (GLU ŻYT,)</b> , 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 , <b>Gluten pszenno-żytniowy (GLU PSZ, ŻYT,)</b> , Olej słonecznikowy , Enzymy ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
21	Kolacja	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)</b>	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana (MLE,)</b> ,
22	Kolacja	<b>Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,)</b>	50	g	Mięso z kurczaka 52 %, Woda , Skrobia , Sól , Substancje zagęszczające , E407a , E417 , E412 , Stabilizatory , E450 , E451 , E452 , <b>Białko sojowe (SOJ,)</b> , Skrobia modyfikowana , Syrop glukozowy , Wzmacniacz smaku glutaminian monosodowy , Przeciwutleniacze , <b>Laktoza (MLE,)</b> , Substancje spulchniające , E250 , <b>Błonnik pszenny (GLU PSZ,)</b> , <b>Przyprawy (zaw.gorczyce) (GOR,)</b> ,
23	Kolacja	<b>Serek śniadaniowy ziołowy 80g (MLE,)</b>	1	szt	<b>Twaróg półtłusty (MLE,)</b> , <b>Mleko (MLE,)</b> , Chlorek wapnia , Kultury bakterii , <b>Masło 82% tł. (MLE,)</b> , Sól 0.9 % , <b>Przyprawa warzywna 0.8 % (SOJ, SEL,)</b> , Mączka chleba świętojańskiego , Skrobia modyfikowana kukurydziana. , Guma guar , Karboksylmetyloceluloza ,
24	Kolacja	<b>Pomidor</b> undefined	40	g	
25	Kolacja	<b>Sałata zielona</b> undefined	10	g	
26	Posilek nocny	<b>Serek wiejski lekki 3% tł 150g (MLE,)</b>	1	szt	<b>Twaróg ziarnisty (MLE,)</b> , <b>Śmietanka pasteryzowana (MLE,)</b> , <b>Białka mleka (MLE,)</b> , Sól ,

**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**