

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-05-27**

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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona	25	g	22.9	2.6	0.8	1.5
7	Śniadanie	Twarożek	50	g	60.1	8.2	2.1	1.9
8	Śniadanie	Dżem 25 g	1	szt	41.5	0.1	0.1	10.5
9	Śniadanie	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
10	Śniadanie	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
11	Obiad	Brokułowa z ryżem ()	400	ml	117.9	3.8	1.6	23.6
12	Obiad	Ziemniaki gotowane ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5

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]
13	Obiad	Pulpet drobiowy	100	g	216.1	20.4	10.9	9.2
14	Obiad	Sos koperkowy ()	100	ml	29.1	0.9	0.7	5.0
15	Obiad	Marchew gotowana z olejem ()	200	g	132.9	2.8	5.2	24.1
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
17	Podwieczorek	Herbatniki	30	g	130.8	2.5	3.3	23.0
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

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	Chleb mieszany pszenno-żytni	50	g	128.0	3.0	0.7	28.1
22	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
23	Kolacja	Połudwica Sopocka drobiowo- wieprzowa wędzona parzona	50	g	45.9	6.3	1.1	2.6
24	Kolacja	Pasta z twarogu z natką pietruszki	60	g	70.6	9.5	2.5	2.4
25	Kolacja	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
26	Kolacja	Salata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8

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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l	1	szt	59.4	2.6	0.0	10.9
Razem:			1844		2092.0	86.5	49.8	337.7

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 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów	maj 27, 2024	2092.0	86.5	49.8	18.7	337.7	75.1	30.1	7.3	30.9	16.5	841.2	21.4	2.9	3887.6

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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona (SOJ,)	25	g	Woda , Mięso drobiowe 38 % , Skrobia , Skórki wieprzowe 4.5 % , Białko sojowe (SOJ,) , Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , Aromat , E316 , E250 ,
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	Dżem 25 g 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	Pomidor undefined	80	g	
10	Śniadanie	Sałata zielona undefined	20	g	
11	Obiad	Brokułowa z ryżem () (<u>MLE, SEL</u>,.) Ukryj	400	ml	
		Woda			
		Brokuły mrożone 40-60 mm			
		Ryż biały			
		Marchew			
		Seler(SEL)			
		Mleko 2% (MLE)			
		Pietruszka korzeń			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Śmietanka (MLE)			
		Sól			
		Pietruszka natka			
12	Obiad	Ziemniaki gotowane () undefinedUkryj	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			
		Olej rzepakowy			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<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 koperkowy () (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>,) Ukryj</p> <hr/> <p>Woda</p> <hr/> <p>Mleko 2% (MLE)</p> <hr/> <p>Śmietanka (MLE)</p> <hr/> <p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Koper zielony</p> <hr/> <p>Marchew</p> <hr/> <p>Mąka ziemniaczana</p> <hr/> <p>Seler(SEL)</p>	100	ml	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pietruszka korzeń			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
15	Obiad	Marchew gotowana z olejem () undefined Ukryj	200	g	
		Marchew			
		Olej rzepakowy			
		Sól			
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c undefined Ukryj	250	ml	Śliwka , Porzeczka czarna , Porzeczka czerwona , Truskawka , E330 ,
		Woda			
		Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona			
		Jabłka kompotowe			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
17	Podwieczorek	Herbatniki (<u>GLU PSZ,</u> <u>SOJ, MLE,</u>)	30	g	Mąka pszenna (<u>GLU PSZ,</u>) , Cukier , Tłuszcz palmowy , Syrop cukru inwertowanego , Serwatka z mleka (<u>MLE,</u>) , Skrobia , Lecytyna sojowa (<u>SOJ,</u>) , Sól , E450 , E500 , E503 , Aromat ,
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 (<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
21	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	50	g	Mąka pszenna (<u>GLU PSZ,</u>) , Woda , Mąka żytnia (<u>GLU ŻYT,</u>) , Drożdże piekarskie , Sól , Olej rzepakowy , Emulgatory , E471 , Kwas askorbinowy , Kwasek cytrynowy ,
22	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (<u>MLE,</u>)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (<u>MLE,</u>) ,
23	Kolacja	Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (<u>SOJ,</u>)	50	g	Mięso z kurczaka 30 % , Mięso z indyka 10 % , Woda , Skórki wieprzowe , Skrobia , Białko sojowe (<u>SOJ,</u>) , Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , E316 , Aromat , E250 , Osłonka niejadalna ,
24	Kolacja	Pasta z twarogu z natką pietruszki (<u>MLE,</u>) Ukryj	60	g	Mleko 1,5% tł (<u>MLE,</u>) , Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
		Twaróg półtłusty (MLE)			
		Mleko 2% (MLE)			
		Pietruszka natka			
		Sól			
25	Kolacja	Pomidor undefined	80	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
26	Kolacja	Sałata zielona undefined	20	g	
27	Posiłek nocny	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l undefined	1	szt	Sok pomidorowy z zagęszczonego soku 73 %, Przepier z papryki 20 %, Przepier z marchwi 6 %, Sól , Przyprawy , Regulator kwasowości , Kwas cytrynowy , Aromaty ,

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**

Gorzycza 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**