

Jadlospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-05-30**

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	50	g	45.9	5.3	1.6	3.0
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	Jabłko pieczone	150	g	75.0	0.6	0.6	18.1
10	Śniadanie	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
11	Śniadanie	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
12	Obiad	Ziemniaczana ()	400	ml	232.8	5.8	1.6	51.6

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]
13	Obiad	Ryż na sypko	200	g	303.0	5.6	3.6	63.1
14	Obiad	Klopsik wieprzowy	100	g	295.2	23.9	16.1	13.8
15	Obiad	Sos pomidorowy	100	ml	28.5	1.1	0.2	5.8
16	Obiad	Cukinia pieczona z olejem *	200	g	134.2	3.1	10.3	8.3
17	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
18	Podwieczorek	Wafelki	30	g	162.0	1.6	9.3	18.0
19	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta	1	szt	0.0	0.1	0.0	0.0
20	Kolacja	Cukier 4g (saszetka)	1	szt	31.9	0.0	0.0	8.0

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]
21	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona	60	g	165.6	5.3	0.9	34.6
22	Kolacja	Bułka pszenno- żytnia 50g	1	szt	150.0	4.6	1.8	29.3
23	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
24	Kolacja	Polędwica Sopocka drobiowo- wieprzowa wędzona parzona	50	g	45.9	6.3	1.1	2.6
25	Kolacja	Pasta z twarogu z koperkiem	60	g	74.2	10.3	2.6	2.3
26	Kolacja	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
27	Kolacja	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4

LP	Posilek	Danie / Asortyment	Gramatura dania		Składniki odżywcze			
			Gramatura	Jm	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]	Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany ogółem [g]
28	Posiłek nocny	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g	1	szt	74.4	0.6	0.2	15.6
<b>Razem:</b>			<b>1960</b>		<b>2490.6</b>	<b>93.8</b>	<b>70.9</b>	<b>378.6</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 30, 2024	2490.6	93.8	70.9	25.9	378.6	83.7	21.8	6.9	35.7	15.1	920.9	25.6	1.8	3600.2

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> ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> <b><u>GLU ŻYT,</u></b> )	1	szt	<b>Mąka pszenna</b> ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), <b>Mąka żytnia</b> ( <b><u>GLU ŻYT,</u></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 pszenny</b> ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Olej słonecznikowy , Enzymy ,
5	Śniadanie	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.)</b> ( <b><u>MLE,</u></b> )	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana</b> ( <b><u>MLE,</u></b> ),
6	Śniadanie	<b>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona</b> ( <b><u>SOJ,</u></b> )	50	g	Woda , Mięso drobiowe 38 % , Skrobia , Skórki wieprzowe 4.5 % , <b>Białko sojowe</b> ( <b><u>SOJ,</u></b> ), Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , Aromat , E316 , E250 ,
7	Śniadanie	<b>Serek homo. naturalny</b> ( <b><u>MLE,</u></b> )	50	g	<b>Twaróg chudy</b> ( <b><u>MLE,</u></b> ), <b>Śmietanka</b> ( <b><u>MLE,</u></b> ), E202 , Chlorek wapnia ,
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 ,



LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
9	Śniadanie	<b>Jabłko pieczone</b> undefined	150	g	
10	Śniadanie	<b>Pomidor</b> undefined	80	g	
11	Śniadanie	<b>Salata zielona</b> undefined	20	g	
12	Obiad	<b>Ziemniaczana () (GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> <a href="#">Ukryj</a>	400	ml	

---

Ziemniaki

---

Woda

---

Marchew

---

**Seler(SEL)**

---

**Mleko 2% (MLE)**

---

Pietruszka korzeń

---

**Śmietanka (MLE)**

---

**Mąka pszenna (GLU PSZ)**

---

Sól

---

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pietruszka natka			
		Majeranek			
13	Obiad	<b>Ryż na sypko</b> undefinedUkryj	200	g	
		Ryż biały			
		Olej rzepakowy			
		Sól			
14	Obiad	<b>Klopsik wieprzowy</b> ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )Ukryj	100	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 ,
		Łopatka wieprzowa b/k - b/s			
		<b>Bułka pszenna "paryska" (GLU PSZ)</b>			
		Olej rzepakowy			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p><b>Mąka pszenna (GLU PSZ)</b></p> <hr/> <p><b>Kasza manna (GLU PSZ)</b></p> <hr/> <p><b>Jaja M (JAJ)</b></p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p>			
15	Obiad	<b>Sos pomidorowy (GLU PSZ,)</b> <a href="#">Ukryj</a>	100	ml	Koncentrat pomidorowy , Woda , Sól ,
		<p>Woda</p> <hr/> <p>Koncentrat pomidorowy 28-30 %</p> <hr/> <p><b>Mąka pszenna (GLU PSZ)</b></p> <hr/> <p>Mąka ziemniaczana</p> <hr/> <p>Sól</p>			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pieprz czarny mielony			
16	Obiad	<b>Cukinia pieczona z olejem</b> * undefined <a href="#">Ukryj</a>	200	g	
		Cukinia mrożona			
		Olej rzepakowy			
		Oregano suszone			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
17	Obiad	<b>Kompot owocowy z jabłkami*</b> z/c undefined <a href="#">Ukryj</a>	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			
18	Podwieczorek	<b>Wafelki (<u>GLU PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>MLE</u>,)</b>	30	g	<b>Mąka pszenna (<u>GLU PSZ</u>,)</b> , Tłuszcz palmowy , Tłuszcz kokosowy , Cukier , <b>Serwatka z mleka (<u>MLE</u>,)</b> , Olej rzepakowy , <b>Śmietanka w proszku 0.6 % (<u>MLE</u>,)</b> , <b>Lecytyna sojowa (<u>SOJ</u>,)</b> , Węglan sodu , Aromat , Sól ,
19	Kolacja	<b>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</b> undefinedUkryj	1	szt	
		Woda			
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
20	Kolacja	<b>Cukier 4g (saszetka)</b> undefined	1	szt	
21	Kolacja	<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
22	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 pszenny (GLU PSZ,)</b> , Olej słonecznikowy , Enzymy ,
23	Kolacja	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)</b>	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana (MLE,)</b> ,
24	Kolacja	<b>Poładwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (SOJ,)</b>	50	g	Mięso z kurczaka 30 % , Mięso z indyka 10 % , Woda , Skórki wieprzowe , Skrobia , <b>Białko sojowe (SOJ,)</b> , Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , E316 , Aromat , E250 , Osłonka niejadalna ,
25	Kolacja	<b>Pasta z twarogu z koperkiem (MLE,)</b> <a href="#">Ukryj</a>	60	g	<b>Mleko 1,5% tł (MLE,)</b> , Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
		Twaróg półtłusty (MLE)			
		Mleko 2% (MLE)			
		Koper zielony			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Sól			
26	Kolacja	<b>Pomidor</b> undefined	80	g	
27	Kolacja	<b>Sałata zielona</b> undefined	10	g	
28	Posiłek nocny	<b>Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g ( <u>może zawierać: MLE,</u>)</b>	1	szt	Jabłka 85 %, Malina 10 %, Koncentrat buraka ćwikłowego 5 %, Koncentrat czarnej marchwii , Przeciwutleniacze , Kwas askorbinowy ,

**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**