

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-08-05**

| 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 | 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 | 40 | g | 8.3 | 0.4 | 0.1 | 1.8 |
| 10 | Śniadanie | Salata zielona | 10 | g | 2.2 | 0.2 | 0.0 | 0.4 |
| 11 | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () | 400 | ml | 191.8 | 5.3 | 1.6 | 41.5 |
| 12 | Obiad | Makaron | 200 | g | 321.4 | 9.7 | 4.3 | 62.0 |

| 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] |
| 13 | Obiad | Kieszonka z kurczaka z warzywami | 120 | g | 268.9 | 18.1 | 16.2 | 13.5 |
| 14 | Obiad | Sos pomidorowy | 100 | ml | 28.5 | 1.1 | 0.2 | 5.8 |
| 15 | Obiad | Kalafior gotowany* | 150 | g | 38.7 | 3.5 | 0.3 | 7.3 |
| 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 | Bułka pszenno- żytnia 50g | 1 | szt | 150.0 | 4.6 | 1.8 | 29.3 |
| 22 | Kolacja | Masło porcjowane 10g (82% tł.) | 1 | szt | 74.8 | 0.1 | 8.3 | 0.1 |
| 23 | Kolacja | Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. | 50 | g | 48.0 | 8.4 | 1.2 | 0.4 |
| 24 | Kolacja | Serek śniadaniowy naturalny 80g | 1 | szt | 153.6 | 8.8 | 12.0 | 2.6 |
| 25 | Kolacja | Pomidor | 40 | g | 8.3 | 0.4 | 0.1 | 1.8 |
| 26 | Kolacja | Salata zielona | 10 | g | 2.2 | 0.2 | 0.0 | 0.4 |
| 27 | Posiłek nocny | Jogurt naturalny 150g | 1 | szt | 90.0 | 6.3 | 3.0 | 9.3 |
| Razem: | | | 1631 | | 2333.0 | 99.0 | 68.1 | 341.1 |

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 | sie 5, 2024 | 2333.0 | 99.0 | 68.1 | 31.1 | 341.1 | 71.0 | 18.9 | 6.9 | 32.2 | 17.0 | 716.5 | 26.3 | 1.6 | 2934.0 |

| 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 (<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 , |
| 5 | Śniadanie | Masło porcjowane 10g (82% tł.) (<u>MLE,</u>) | 1 | szt | Śmietanka pasteryzowana (<u>MLE,</u>), |
| 6 | Śniadanie | Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona (<u>SOJ,</u>) | 50 | g | Woda , Mięso drobiowe 38 % , Skrobia , Skórki wieprzowe 4.5 % , Białko sojowe (<u>SOJ,</u>), Sól , E407 , E425 , Maltodekstryna , Glukoza , E451 , E262 , E621 , Aromat , E316 , E250 , |
| 7 | Śniadanie | Twarożek (<u>MLE,</u>)Ukryj | 50 | g | Mleko 1,5% tł (<u>MLE,</u>), 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 | 40 | g | |
| 10 | Śniadanie | Sałata zielona undefined | 10 | g | |
| 11 | Obiad | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ukryj | 400 | ml | |
| | | Woda | | | |
| | | Ziemniaki | | | |
| | | Marchew | | | |
| | | Brokuły mrożone 40-60 mm | | | |
| | | Cukinia mrożona | | | |
| | | Seler(SEL) | | | |

| LP | Posilek Kod | Danie / Alergeny | Gramatura | jm Gramatura Dania | Składniki |
|----|-------------|---|-----------|--------------------|---|
| | | <p>Mleko 2% (MLE)</p> <hr/> <p>Pietruszka korzeń</p> <hr/> <p>Śmietanka (MLE)</p> <hr/> <p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pietruszka natka</p> | | | |
| 12 | Obiad | Makaron (<u>GLU PSZ</u>,)Ukryj | 200 | g | Mąka pszenna (<u>GLU PSZ</u>,), Woda , Kurkuma , |
| | | <p>Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkumą (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Olej rzepakowy</p> <hr/> <p>Sól</p> | | | |
| 13 | Obiad | Kieszonka z kurczaka z warzywami (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,)Ukryj | 120 | g | Marchew , Pietruszka korzeń , Seler (<u>SEL</u>,), |
| | | <p>Udziec z kurczaka b/k b/s</p> | | | |

| LP | Posilek Kod | Danie / Alergeny | Gramatura | jm Gramatura Dania | Składniki |
|----|-------------|---|-----------|--------------------|--------------------------------------|
| | | <p>Włoszczyzna mroż. 3skł paski/marchew.pietruszka.seler(SEL)</p> <hr/> <p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Olej rzepakowy</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p> | | | |
| 14 | Obiad | <p>Sos pomidorowy (GLU PSZ,)Ukryj</p> <hr/> <p>Woda</p> <hr/> <p>Koncentrat pomidorowy 28-30 %</p> <hr/> <p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Mąka ziemniaczana</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p> | 100 | ml | Koncentrat pomidorowy , Woda , Sól , |
| 15 | Obiad | <p>Kalafior gotowany* Ukryj</p> <hr/> <p>Kalafior mrożony</p> | 150 | g | |

| LP | Posilek Kod | Danie / Alergeny | Gramatura | jm Gramatura Dania | Składniki |
|----|--------------|--|-----------|--------------------|--|
| | | Sól | | | |
| 16 | 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 | | | |
| 17 | Podwieczorek | Herbatniki (GLU PSZ, SOJ, MLE,) | 30 | g | Mąka pszenna (GLU PSZ,) , Cukier , Tłuszcz palmowy , Syrop cukru inwertowanego , Serwatka z mleka (MLE,) , Skrobia , Lecytyna sojowa (SOJ,) , Sól , E450 , E500 , E503 , Aromat , |
| 18 | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefinedUkryj | 1 | szt | |
| | | Woda | | | |

| LP | Posilek Kod | Danie / Alergeny | Gramatura | jm Gramatura Dania | Składniki |
|----|-------------|---|-----------|--------------------|---|
| | | 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 , |
| 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>) , |

| LP | Posilek Kod | Danie / Alergeny | Gramatura | jm Gramatura Dania | Składniki |
|----|-------------|---|-----------|--------------------|--|
| 23 | Kolacja | Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. (SOJ, MLE,) | 50 | g | Mięso wieprzowe , Woda , Białko sojowe (SOJ,) , Sól , Skrobia modyfikowana , Stabilizatory , E451 , Substancje zagęszczające , E407 , Białko wp kolagenowe , Wzmacniacz smaku glutaminian monosodowy , Regulator kwasowości , E262 , Glukoza , Błonnik pszenny bezglutenowy , Ocet spirytusowy undefined, Przeciwutleniacze , E316 , Stabilizowane krwinki wp. , Aromat dymu wędzarniczego , Aromaty (zawierające mleko, łącznie z laktozą) (MLE,) , Substancje konserwujące , E250 , |
| 24 | Kolacja | Serek śniadaniowy naturalny 80g (MLE,) | 1 | szt | Twaróg półtłusty (MLE,) , Masło 82% tł. (MLE,) , Mleko (MLE,) , Sól , Skrobia modyfikowana , Substancje zagęszczające , Guma guar , Mączka chleba świętojańskiego , Guma tara , Guma celulozowa , |
| 25 | Kolacja | Pomidor undefined | 40 | g | |
| 26 | Kolacja | Sałata zielona undefined | 10 | g | |

| LP | Posilek Kod | Danie / Alergeny | Gramatura | jm Gramatura Dania | Składniki |
|----|---------------|---------------------------------------|-----------|--------------------|---|
| 27 | Posiłek nocny | Jogurt naturalny 150g (<u>MLE,</u>) | 1 | szt | Mleko (<u>MLE,</u>), Mleko w proszku odtłuszczone (<u>MLE,</u>), Kultury bakterii |

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**