

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-08-06**

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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej	50	g	42.5	5.4	1.0	3.0
7	Śniadanie	Serek homo. naturalny	50	g	45.5	7.0	1.3	1.5
8	Śniadanie	Jabłko pieczone 1szt.	1	szt	75.0	0.6	0.6	18.1
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	Brokułowa z ryżem ()	400	ml	117.9	3.8	1.6	23.6

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]
12	Obiad	Ziemniaki młode gotowane ()	200	g	177.5	4.5	0.3	40.8
13	Obiad	Bitka z szynki wieprzowej	120	g	357.2	37.6	20.2	6.3
14	Obiad	Sos własny ()	100	ml	21.3	0.6	0.1	4.7
15	Obiad	Salatka z buraczków i jabłka z olejem ()	150	g	153.0	2.9	7.8	19.7
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
17	Podwieczorek	Jabłko 1 szt	1	szt	75.0	0.6	0.6	18.1
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta	1	szt	0.0	0.1	0.0	0.0

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]
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
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	Twarożek z słodką papryką	60	g	72.1	9.9	2.5	2.3
24	Kolacja	Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona	50	g	60.1	8.4	2.5	0.9
25	Kolacja	Pomidor	40	g	8.3	0.4	0.1	1.8

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]
26	Kolacja	Salata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
27	Posiłek nocny	Drożdżówka mini 50g	50	g	136.5	2.7	3.0	24.0
Razem:			1710		2247.3	105.5	63.6	323.4

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 6, 2024	2247.3	105.5	63.6	19.2	323.4	77.7	23.3	7.2	29.9	18.8	920.8	25.5	2.1	3613.8

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 (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 ,

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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej (<u>SOJ,</u>)	50	g	Woda , Filet z kurczaka , Skrobia , Skórki wieprzowe , Białko sojowe (<u>SOJ,</u>), Sól , Karagen , Konjak , Maltodekstryna , Glukoza , Trifosforany , Octany sodu , Glutaminian monosodowy , Aromat , Izoskorbinian sodu , Azotyn sodu ,
7	Śniadanie	Serek homo. naturalny (<u>MLE,</u>)	50	g	Twaróg chudy (<u>MLE,</u>), Śmietanka (<u>MLE,</u>), E202 , Chlorek wapnia ,
8	Śniadanie	Jabłko pieczone 1szt. undefined	1	szt	
9	Śniadanie	Pomidor undefined	40	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
10	Śniadanie	Sałata zielona undefined	10	g	
11	Obiad	Brokułowa z ryżem () (MLE, SEL,) Ukryj	400	ml	
		Woda			
		Brokuły mrożone 40-60 mm			
		Ryż biały			
		Marchew			
		Seler(SEL)			
		Mleko 2% (MLE)			
		Pietruszka korzeń			
		Śmietanka (MLE)			
		Sól			
		Pietruszka natka			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
12	Obiad	Ziemniaki młode gotowane () undefined Ukryj	200	g	
		Ziemniak młody			
		Sól			
13	Obiad	Bitka z szynki wieprzowej (GLU PSZ,) Ukryj	120	g	
		Szynka wieprzowa b/k - b/s			
		Olej rzepakowy			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
14	Obiad	Sos własny () (GLU PSZ, SEL,) Ukryj	100	ml	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Woda</p> <p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p> <p>Marchew</p> <p>Mąka ziemniaczana</p> <p>Seler(SEL)</p> <p>Pietruszka korzeń</p> <p>Sól</p> <p>Pieprz czarny mielony</p>			
15	Obiad	<p>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ()</p> <p>undefined Ukryj</p>	150	g	
		<p>Buraki ćwikłowe</p> <p>Jabłka kompotowe</p> <p>Olej rzepakowy</p> <p>Sól</p>			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pieprz czarny mielony			
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			
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
17	Podwieczorek	Jabłko 1 szt undefined	1	szt	
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefined Ukryj	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 (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 ,
21	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 ,
22	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (MLE,) ,
23	Kolacja	Twarożek z słodką papryką (MLE,) Ukryj	60	g	Mleko 1,5% tł (MLE,) , Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<hr/> Twaróg półtłusty (MLE) <hr/> Mleko 2% (MLE) <hr/> Papryka słodka mielona			
24	Kolacja	Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona (SOJ,)	50	g	Szynka wieprzowa b/k - b/s , Woda , Sól , Białko sojowe (SOJ,) , E451 , E331 , E262 , E407a , E415 , E425 , Skrobia modyfikowana ziemniaczana , E621 , E301 , E316 , Regulator kwasowości , Cukier , Aromat , Ekstrakt drożdżowy , E250 ,
25	Kolacja	Pomidor undefined	40	g	
26	Kolacja	Sałata zielona undefined	10	g	
27	Posiłek nocny	Drożdźówka mini 50g (GLU PSZ, JAJ,)	50	g	Mąka pszenna (GLU PSZ,) , Woda , Marmolada wieloowocowa (SO2,) , Kwas cytrynowy , Substancje konserwujące , Sorbinian potasu , Aromaty , Cukier , Lecytyny , Masa jajowa pasteryzowana (JAJ,) , Drożdże piekarskie , Sól , E300 , E472e , Enzymy ,

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**