

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

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	Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami	50	g	45.5	7.0	1.3	1.5
7	Śniadanie	Ciasto drożdżowe	50	g	219.5	5.5	7.0	33.0
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	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
11	Obiad	Ziemniaczana ()	400	ml	232.8	5.8	1.6	51.6
12	Obiad	Kasza jęczmienna/sypko	200	g	261.8	5.5	2.6	56.3
13	Obiad	Zrazik wieprzowy gotowany mielony	100	g	251.1	23.2	13.6	9.2
14	Obiad	Sos pomidorowy	100	ml	28.5	1.1	0.2	5.8

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]
15	Obiad	Cukinia pieczona z olejem *	150	g	100.7	2.3	7.7	6.2
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
17	Podwieczorek	Wafelki	30	g	162.0	1.6	9.3	18.0
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
21	Kolacja	Bułka pszenno- żytnia 50g	1	szt	150.0	4.6	1.8	29.3

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	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1
23	Kolacja	Polędwica Sopocka drobiowo- wieprzowa wędzona parzona	50	g	45.9	6.3	1.1	2.6
24	Kolacja	Twarożek z ziołami	50	g	58.4	7.9	2.0	1.9
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	Mus- przecier owocowy jabłko- banan- brzoskwinia 100g (tubka)	1	szt	64.0	0.0	0.5	16.0

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]
<b>Razem:</b>			<b>1770</b>		<b>2492.1</b>	<b>88.2</b>	<b>69.8</b>	<b>389.4</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	sie 8, 2024	2492.1	88.2	69.8	26.1	389.4	80.2	23.0	6.5	36.7	14.2	787.1	25.2	1.9	3142.1

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 (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 ,

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>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami</b> ( <b><u>MLE,</u></b> ) <a href="#">Ukryj</a>	50	g	<b>Twaróg chudy</b> ( <b><u>MLE,</u></b> ), <b>Śmietanka</b> ( <b><u>MLE,</u></b> ), E202 , Chlorek wapnia ,
		Serek Homog. o smaku naturalnym 2,5% tł. (MLE)			
		Oregano suszone			
		Bazyliia suszona			



LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
7	Śniadanie	<b>Ciasto drożdżowe</b> ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u></b> )	50	g	<b>Mąka pszenna</b> ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Cukier , Sól , Emulgatory , E471 , E481 , E300 , <b>Gluten pszenny</b> ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> ), Maltodekstryna , Glukoza , E160b , Olej rzepakowy , <b>Jaja pasteryzowane</b> ( <b><u>JAJ,</u></b> ), <b>Margaryna o zawartosci 80% tł do pieczenia i smażena kostka</b> ( <b><u>MLE,</u></b> ), 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> ( <b><u>S02,</u></b> ),
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>Jabłko pieczone</b> undefined	150	g	
10	Śniadanie	<b>Sałata zielona</b> undefined	10	g	
11	Obiad	<b>Ziemniaczana ()</b> ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> ) <a href="#">Ukryj</a>	400	ml	
		Ziemniaki			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Woda			
		Marchew			
		<b>Seler(SEL)</b>			
		<b>Mleko 2% (MLE)</b>			
		Pietruszka korzeń			
		<b>Śmietanka (MLE)</b>			
		<b>Mąka pszenna (GLU PSZ)</b>			
		Sól			
		Pietruszka natka			
		Majeranek			
12	Obiad	<b>Kasza jęczmienna/sypko (GLU JĘCZ.)</b> <a href="#">Ukryj</a>	200	g	
		<b>Kasza jęczmienna (GLU JĘCZ)</b>			
		Olej rzepakowy			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Sól			
13	Obiad	<b>Zrazik wieprzowy gotowany mielony</b> <b>(<u>GLU PSZ, JAJ</u>,)</b> <a href="#">Ukryj</a>	100	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 ,
		Łopatka wieprzowa b/k - b/s			
		<b>Bułka pszenna "paryska" (GLU PSZ)</b>			
		Woda			
		Olej rzepakowy			
		<b>Kasza manna (GLU PSZ)</b>			
		<b>Jaja M (JAJ)</b>			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
14	Obiad	<b>Sos pomidorowy</b> ( <b>GLU PSZ</b> .) <a href="#">Ukryj</a>	100	ml	Koncentrat pomidorowy , Woda , Sól ,
		Woda			
		Koncentrat pomidorowy 28-30 %			
		<b>Mąka pszenna</b> ( <b>GLU PSZ</b> )			
		Mąka ziemniaczana			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
15	Obiad	<b>Cukinia pieczona z olejem</b> * undefined <a href="#">Ukryj</a>	150	g	
		Cukinia mrożona			
		Olej rzepakowy			
		Oregano suszone			
		Sól			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Pieprz czarny mielony			
16	Obiad	<b>Kompot owocowy z jabłkami* z/c</b> undefinedUkryj	250	ml	Śliwka , Porzeczka czarna , Porzeczka czerwona , Truskawka , E330 ,
		Woda			
		Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona			
		Jabłka kompotowe			
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
17	Podwieczorek	<b>Wafelki (GLU PSZ, SOJ, MLE,)</b>	30	g	<b>Mąka pszenna (GLU PSZ,)</b> , Tłuszcz palmowy , Tłuszcz kokosowy , Cukier , <b>Serwatka z mleka (MLE,)</b> , Olej rzepakowy , <b>Śmietanka w proszku 0.6 % (MLE,)</b> , <b>Lecytyna sojowa (SOJ,)</b> , Węglan sodu , Aromat , Sól ,
18	Kolacja	<b>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</b> undefinedUkryj	1	szt	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Woda</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</p>			
19	Kolacja	<b>Cukier 4g (saszetka)</b> undefined	1	szt	
20	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 ,
21	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 ,
22	Kolacja	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE,)</b>	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana (MLE,)</b> ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
23	Kolacja	<b>Połędwica 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 ,
24	Kolacja	<b>Twarożek z ziołami (MLE,)</b> <a href="#">Ukryj</a>	50	g	<b>Mleko 1,5% tł (MLE,)</b> , Kultury bakterii , Chlorek wapnia ,
		<b>Twaróg półtłusty (MLE)</b>			
		<b>Mleko 2% (MLE)</b>			
		Oregano suszone			
		Sól			
		Bazylia suszona			
25	Kolacja	<b>Pomidor</b> undefined	40	g	
26	Kolacja	<b>Sałata zielona</b> undefined	10	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
27	Posilek nocny	<b>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka)</b> undefined	1	szt	Przecier jabłkowy 65 %, Przecier bananowy 20 %, Przecier brzoskwiniowy 15 %,

**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**