

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-09-16**

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

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	Salata 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
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
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	Połędwica 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	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
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

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
1	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefinedUkryj	1	szt	
		Woda			
		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	E202 , E160b , E170 ,
4	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	1	szt	Mąka żytnia (<u>GLU ŻYT,</u>) , E433 , E322 , E202 , Węglan wapnia , Margaryna oleje roślinne rzepakowy i słonecznikowy , Kwas askorbinowy , Olej palmowy częściowo utwardzony , Enzymy , Gluten pszeny (<u>GLU PSZ,</u>) ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
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	Mięso drobiowe 38 %,
7	Śniadanie	Twarożek (MLE,) Ukryj	50	g	
		Twaróg półtłusty (MLE)			
		Mleko 2% (MLE)			
8	Śniadanie	Dżem 25 g undefined	1	szt	Kwas cytrynowy ,
9	Śniadanie	Pomidor undefined	80	g	
10	Śniadanie	Sałata zielona undefined	20	g	
11	Obiad	Brokułowa z ryżem () (MLE, SEL,) Ukryj	400	ml	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Woda</p> <p>Brokuły mrożone 40-60 mm</p> <p>Ryż biały</p> <p>Marchew</p> <p>Seler(SEL)</p> <p>Mleko 2% (MLE)</p> <p>Pietruszka korzeń</p> <p>Śmietanka (MLE)</p> <p>Sól</p> <p>Pietruszka natka</p>			
12	Obiad	Ziemniaki gotowane () undefinedUkryj	200	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Ziemniaki			
		Sól			
13	Obiad	Pulpet drobiowy (GLU PSZ, JAJ,) Ukryj	100	g	E202 , E160b , E170 ,
		Udziec z kurczaka b/k b/s			
		Bułka pszenna "paryska" (GLU PSZ)			
		Woda			
		Olej rzepakowy			
		Kasza manna (GLU PSZ)			
		Jaja M (JAJ)			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
14	Obiad	Sos koperkowy () (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ukryj	100	ml	
		Woda			
		Mleko 2% (MLE)			
		Śmietanka (MLE)			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Koper zielony			
		Marchew			
		Mąka ziemniaczana			
		Seler(SEL)			
		Pietruszka korzeń			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
15	Obiad	Marchew gotowana z olejem () undefinedUkryj	200	g	
		Marchew			
		Olej rzepakowy			
		Sól			
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c undefinedUkryj	250	ml	Porzeczka czerwona ,
		Woda			
		Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona			
		Jabłka kompotowe			
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
17	Podwieczorek	Herbatniki (<u>GLU PSZ., SOJ., MLE.,</u>)	30	g	
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefined Ukryj	1	szt	
		<hr/> Woda <hr/> 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	E202 , E160b , E170 ,
21	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.,</u>)	50	g	Mąka żytnia (<u>GLU ŻYT.,</u>) Kwas askorbinowy ,
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 drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (SOJ,)	50	g	
24	Kolacja	Pasta z twarogu z natką pietruszki (MLE,) Ukryj	60	g	
		Twaróg półtłusty (MLE)			
		Mleko 2% (MLE)			
		Pietruszka natka			
		Sól			
25	Kolacja	Pomidor undefined	80	g	
26	Kolacja	Salata zielona undefined	20	g	
27	Posiłek nocny	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l undefined	1	szt	Przecier z papryki 20 %, 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**

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**

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	wrz 16, 2024	2092.0	86.5	49.8	18.7	337.7	75.1	30.1	7.3	30.9	16.5	64.6	21.4	2.9	3887.6