

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-09-17**

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 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	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	Solferino ()	400	ml	216.1	6.3	1.9	46.1
12	Obiad	Makaron	200	g	321.4	9.7	4.3	62.0
13	Obiad	Szynka wieprzowa gotowana	120	g	222.7	37.2	8.2	0.0

14	Obiad	Sos pietruszkowy ( )	100	ml	32.9	1.0	1.1	5.0
15	Obiad	Dynia duszona z olejem*	200	g	155.2	4.5	5.0	21.3
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
17	Podwieczorek	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c	150	ml	110.5	0.1	0.1	27.5
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
22	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.)	1	szt	74.8	0.1	8.3	0.1

23	Kolacja	Połudwica Sopocka drobiowo- wieprzowa wędzona parzona	40	g	36.7	5.1	0.9	2.1
24	Kolacja	Twarożek z ziołami	60	g	70.1	9.5	2.5	2.3
25	Kolacja	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
26	Kolacja	Sałata zielona	10	g	2.2	0.2	0.0	0.4
27	Posiłek nocny	Przecier owocowy jabłko- brzoskwinia- twaróg 120g	1	szt	106.8	1.3	0.2	22.8
<b>Razem:</b>			<b>1940</b>		<b>2368.0</b>	<b>110.2</b>	<b>49.4</b>	<b>376.1</b>

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

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
5	Śniadanie	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.) (MLE<sub>r</sub>)</b>	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana (MLE<sub>r</sub>),</b>
6	Śniadanie	<b>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej (SOJ<sub>r</sub>)</b>	50	g	Konjak , Izoskorbinian sodu , Azotyn sodu ,
7	Śniadanie	<b>Serek homo. naturalny (MLE<sub>r</sub>)</b>	50	g	E202 ,
8	Śniadanie	<b>Jabłko pieczone 1szt.</b> undefined	1	szt	
9	Śniadanie	<b>Pomidor</b> undefined	80	g	
10	Śniadanie	<b>Sałata zielona</b> undefined	20	g	
11	Obiad	<b>Solferino () (GLU PSZ<sub>r</sub>, MLE<sub>r</sub>, SEL<sub>r</sub>),</b> <a href="#">Ukryj</a>	400	ml	Koncentrat pomidorowy ,
		Woda			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Ziemniaki			
		Koncentrat pomidorowy 28-30 %			
		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			
12	Obiad	<b>Makaron (<u>GLU PSZ</u>,) <a href="#">Ukryj</a></b>	200	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Makaron z pszenicy zwyczajnej z kurkumą (GLU PSZ)</p> <p>Olej rzepakowy</p> <p>Sól</p>			
13	Obiad	<p><b>Szynka wieprzowa gotowana</b></p> <p>undefined <a href="#">Ukryj</a></p> <p>Szynka wieprzowa b/k - b/s</p> <p>Sól</p>	120	g	
14	Obiad	<p><b>Sos pietruszkowy ()</b></p> <p><b>(GLU PSZ, MLE, SEL,)</b> <a href="#">Ukryj</a></p> <p>Woda</p> <p><b>Śmietanka (MLE)</b></p>	100	ml	



LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p><b>Mąka pszenna (GLU PSZ)</b></p> <hr/> <p>Pietruszka natka</p> <hr/> <p>Marchew</p> <hr/> <p>Mąka ziemniaczana</p> <hr/> <p><b>Seler(SEL)</b></p> <hr/> <p>Pietruszka korzeń</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p>			
15	Obiad	<p><b>Dynia duszona z olejem* (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) <a href="#">Ukryj</a></b></p> <hr/> <p>Dynia mrożona</p> <hr/> <p><b>Mąka pszenna (GLU PSZ)</b></p> <hr/> <p>Olej rzepakowy</p>	200	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
16	Obiad	<b>Kompot owocowy z jabłkami* z/c</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	250	ml	Porzeczka czerwona ,
		Woda			
		Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona			
		Jabłka kompotowe			
		Cukier			
		Kwasek cytrynowy			
17	Podwieczorek	<b>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	150	ml	Barwnik ,
		Woda			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Jabłka kompotowe			
		Kisiel o smaku truskawkowym			
		Cukier			
18	Kolacja	<b>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta</b> undefined <a href="#">Ukryj</a>	1	szt	
		Woda			
		Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			
19	Kolacja	<b>Cukier 4g (saszetka)</b> undefined	1	szt	
20	Kolacja	<b>Bułka pszenna długa krojona (<u>GLU PSZ,</u>)</b>	60	g	E202 , E160b , E170 ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
21	Kolacja	<b>Bułka pszenno-żytnia 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)</b>	1	szt	<b>Mąka żytnia (<u>GLU ŻYT,</u>)</b> , E433 , E322 , E202 , Węglan wapnia , Margaryna oleje roślinne rzepakowy i słonecznikowy , Kwas askorbinowy , Olej palmowy częściowo utwardzony , Enzymy , <b>Gluten pszenny (<u>GLU PSZ,</u>)</b> ,
22	Kolacja	<b>Masło porcjowane 10g (82% tł.) (<u>MLE,</u>)</b>	1	szt	<b>Śmietanka pasteryzowana (<u>MLE,</u>)</b> ,
23	Kolacja	<b>Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona (<u>SOJ,</u>)</b>	40	g	
24	Kolacja	<b>Twarożek z ziołami (<u>MLE,</u>)</b> <a href="#">Ukryj</a>	60	g	
		Twaróg półtłusty (MLE)			
		Mleko 2% (MLE)			
		Oregano suszone			
		Sól			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Bazylia suszona			
25	Kolacja	<b>Pomidor</b> undefined	80	g	
26	Kolacja	<b>Sałata zielona</b> undefined	10	g	
27	Posiłek nocny	<b>Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g (MLE,)</b>	1	szt	Przecier jabłkowy 65 %, Przecier brzoskwiniowy 25 %, Fruktaza , Skrobia modyfikowana , Kwas cytrynowy , 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**

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**

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 17, 2024	2368.0	110.2	49.4	19.4	376.1	104.9	24.2	6.2	35.1	18.6	63.5	18.8	2.0	3832.5