

Jadłospis dla: Dieta: **KRK- SKAW 3 Łatwo strawna z ogr.tłuszczów**, Data: **2024-09-18**

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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony	50	g	44.6	5.4	1.1	3.3
7	Śniadanie	Serek wiejski ziarnisty 200g	0.5	szt	115.0	12.0	7.0	2.0
8	Śniadanie	Miód (25g)	1	szt	79.8	0.1	0.0	19.9
9	Śniadanie	Pomidor	80	g	16.5	0.8	0.2	3.6
10	Śniadanie	Sałata zielona	20	g	4.3	0.4	0.1	0.8
11	Obiad	Grycikowa ()	400	ml	120.5	3.5	0.5	26.6
12	Obiad	Ziemniaki gotowane ()	200	g	252.3	5.5	0.3	59.5
13	Obiad	Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony	120	g	218.8	24.5	8.6	11.0
14	Obiad	Sos jarzynowy ()	100	ml	26.1	0.8	0.1	5.9

15	Obiad	Buraczki podprawiane - drobno tarte ()	200	g	139.3	5.3	0.4	31.3
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c	250	ml	48.3	0.2	0.1	12.1
17	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego	50	g	124.5	2.9	4.0	19.8
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	Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona	50	g	60.1	8.4	2.5	0.9
24	Kolacja	Serek śniadaniowy naturalny 80g	1	szt	153.6	8.8	12.0	2.6
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	Banan 1szt.	1	szt	194.0	2.0	0.6	47.0
Razem:			1751.5		2463.0	101.8	59.6	394.5

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	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 pszenno-żytniowy (<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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony (SOJ,)	50	g	Polifosforany , 5'-rybonukleotydy disodowe , Askorbinian sodu , Hydrolizowane białko sojowe (SOJ,) , Azotyn sodu ,
7	Śniadanie	Serek wiejski ziarnisty 200g (MLE,)	0.5	szt	Śmietanka pasteryzowana (MLE,) ,
8	Śniadanie	Miód (25g) undefined	1	szt	
9	Śniadanie	Pomidor undefined	80	g	
10	Śniadanie	Sałata zielona undefined	20	g	
11	Obiad	Grycikowa () (GLU PSZ, SEL,) Ukryj	400	ml	
		Woda			
		Kasza manna (GLU PSZ)			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Marchew</p> <hr/> <p>Seler(SEL)</p> <hr/> <p>Pietruszka korzeń</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pietruszka natka</p>			
12	Obiad	Ziemniaki gotowane () undefined Ukryj	200	g	
		<p>Ziemniaki</p> <hr/> <p>Sól</p>			
13	Obiad	Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (GLU PSZ, JAJ,) Ukryj	120	g	E202 , E160b , E170 ,
		<p>Udziec z kurczaka b/k b/s</p>			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<p>Bułka pszenna "paryska" (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Woda</p> <hr/> <p>Kasza manna (GLU PSZ)</p> <hr/> <p>Jaja M (JAJ)</p> <hr/> <p>Sól</p> <hr/> <p>Pieprz czarny mielony</p>			
14	Obiad	<p>Sos jarzynowy () (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)Ukryj</p> <hr/> <p>Woda</p> <hr/> <p>Marchew</p> <hr/> <p>Seler(SEL)</p> <hr/> <p>Pietruszka korzeń</p> <hr/> <p>Mąka pszenna (GLU PSZ)</p>	100	ml	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		Mąka ziemniaczana			
		Sól			
		Pieprz czarny mielony			
15	Obiad	Buraczki podprawiane -drobno tarte () (GLU PSZ,) Ukryj	200	g	
		Buraki ćwikłowe			
		Woda			
		Mąka pszenna (GLU PSZ)			
		Cukier			
		Sól			
		Kwasek cytrynowy			
16	Obiad	Kompot owocowy z jabłkami* z/c undefined Ukryj	250	ml	Porzeczka czerwona ,

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
		<hr/> Woda <hr/> Mieszanka kompotowa 4 skł. mrożona <hr/> Jabłka kompotowe <hr/> Cukier <hr/> Kwasek cytrynowy			
17	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>,)	50	g	Jaja pasteryzowane (<u>JAJ</u>,) , Soda oczyszczona
18	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa 2g koperta undefinedUkryj	1	szt	
		<hr/> Woda <hr/> Herbata czarna ekspresowa 2g koperta			

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
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	Bułka pszenno-żytnia 50g (<u>GLU PSZ,</u> <u>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>) ,
22	Kolacja	Masło porcjowane 10g (82% tł.) (<u>MLE,</u>)	1	szt	Śmietanka pasteryzowana (<u>MLE,</u>) ,
23	Kolacja	Szynka Farmerska wieprzowa z dodatkiem wody, wędzona, parzona (<u>SOJ,</u>)	50	g	
24	Kolacja	Serek śniadaniowy naturalny 80g (<u>MLE,</u>)	1	szt	Mleko (<u>MLE,</u>) , Skrobia modyfikowana , Guma tara , Guma celulozowa ,
25	Kolacja	Pomidor undefined	80	g	

LP	Posilek Kod	Danie / Alergeny	Gramatura	jm Gramatura Dania	Składniki
26	Kolacja	Sałata zielona undefined	20	g	
27	Posiłek nocny	Banan 1szt. undefined	1	szt	

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 18, 2024	2463.0	101.8	59.6	28.7	394.5	108.5	24.9	8.7	37.0	16.5	64.1	21.8	2.0	4683.7