

Jadłospis na dzień 2023-10-16 dla diety: PASŁĘK - 1 PASŁĘK - 1

Danie/Asortyment	Gramatura dania		Składniki odżywcze						Alergeny
	Gramatura	Jm	Energia [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Węglowodany ogółem [g]	Sód [mg]	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]	
Posiłek: Śniadanie									
masło 15g	1,00	szt	110,25	0,10	12,38	0,10	1,35	8,21	(MLE)
ogórek św.	30,00	g	2,70	0,15	0,03	0,63	2,40	0,01	
jogurt nat	200,00		120,00	8,60	4,00	12,40	126,00	2,38	(MLE)
kawa z ml w p	250,00	ml	78,88	2,17	1,92	13,09	29,08	1,15	(GLU, MLE)
polędwica sopocka	30,00	g	49,50	5,97	2,73	0,27	224,40	0,96	
bułka grahamka	70,00	g	128,00	4,30	0,70	27,10	224,00	0,15	(GLU)
chleb graham	30,00	g	66,30	2,49	0,51	14,61	130,20	0,10	(GLU)
płatki kukurydziane	20,00	g	72,60	1,38	0,50	16,72	233,40	0,11	
papryka czerwona słupki	30,00	g	9,60	0,39	0,15	1,17	0,60	0,02	
twarożek haga	1,00	szt	47,00	1,33	4,33	0,67	0,17	4,22	(MLE)
dzem jedn, 1szt	1,00	szt	63,00	0,30	0,20	15,80	0,25	0,01	
			747,83	27,18	27,45	102,56	971,85	17,30	(MLE)
Posiłek: Obiad									
grochowa w.ob.	400,00	ml	296,91	19,23	2,41	60,80	55,31	0,56	(GLU, SEL)
kotlet pożarski smażony	90,00	g	259,18	18,75	11,54	21,61	226,88	2,33	(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)
ziemniaki	150,00	g	96,00	2,40	0,16	22,88	8,00	0,02	
kompot truskawkowy z/c	250,00	ml	66,35	0,14	0,08	16,41	0,35	0,00	
surówka z kapusty czerwonej	180,00	g	114,92	2,91	7,44	13,44	16,96	0,57	
arbuz	150,00	g	34,20	0,54	0,18	7,92	1,80		
			867,56	43,97	21,81	143,06	309,30	3,47	(GLU, SEL)
Posiłek: Kolacja									
masło 15g	1,00	szt	110,25	0,10	12,38	0,10	1,35	8,21	(MLE)
herbata z cukrem	250,00	ml	40,50	0,00		9,98	0,21		
kiel.krakowska sz.w.	30,00	g	62,70	3,30	1,08	0,03	231,60	0,78	
pastą z jajka	30,00	g	71,93	4,89	5,74	0,23	85,82	3,13	(JAJ, MLE)
szczypior	5,00	g	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00		
sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem	100,00	g	216,20	5,80	18,94	7,22	8,00	1,67	(GLU, ORZ)
bułka grahamka	70,00	g	128,00	4,30	0,70	27,10	224,00	0,15	(GLU)
chleb graham	30,00	g	66,30	2,49	0,51	14,61	130,20	0,10	(GLU)
			695,89	20,89	39,34	59,27	681,18	14,03	(MLE)
Suma w jadłospisie:	2 399,00		2 311,28	92,04	88,60	304,88	1 962,33	34,81	(MLE)
Parametry diety (min-max):			1800 - 2200						
Różnica (dieta-jadłospis):			- 111,28	- 92,04	- 88,60	- 304,88	- 1 962,33	- 34,81	

Oznaczenia alergenów: **GLU** - Zboża zawierające gluten, **SKR** - Skorupiaki i pochodne, **JAJ** - Jaja i pochodne, **RYB** - Ryby i pochodne, **OZI** - Orzeszki ziemne i pochodne, **SOJ** - Soja i pochodne, **MLE** - Mleko i pochodne, **ORZ** - Orzechy, **SEL** - Seler i pochodne, **GOR** - Gorczyca i pochodne, **SEZ** - Nasiona sezamu i pochodne, **SO2** - Dwutlenek siarki, siarczyny, **ŁUB** - Łubin i pochodne, **MCK** - Mięczaki i pochodne