

## Jadłospis na dzień 2023-10-17 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 kiszony	50,00	g	5,50	0,50	0,05	0,95	351,50	0,01	
manna na mleku	300,00	ml	189,00	8,97	4,33	28,98	90,75	2,42	(GLU, MLE)
kawa z ml.	250,00	ml	91,56	3,41	2,00	14,89	45,52	1,19	(GLU, MLE)
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)
sałata masłowa	30,00	g	3,90	0,30		0,60			
pasta z twarogu i makreli	60,00		81,70	10,78	3,42	1,85	102,70	1,66	(RYB, MLE)
miód 25g	25,00	g	97,20	0,09		23,85	2,10		
			773,41	30,95	23,38	112,93	948,12	13,75	(MLE, GLU)

## Posiłek: Obiad

Zupa jarzynowa	400,00	ml	139,84	3,77	9,41	14,59	49,68	6,06	(MLE, GOR)
udko ćw.piecz.	110,00	g	338,40	35,60	22,00		182,00	3,67	
ryż brązowy	150,00	g	309,60	6,03	0,63	71,01	5,40	0,14	
kompot z owoców miesz z/c	250,00	ml	60,75			14,97	0,15		
surówka wiosenna	150,00	g	108,76	1,38	10,30	4,73	10,04	0,77	
Śliwka	100,00	g	49,00	0,60	0,30	10,00			
sos jarzynowy w.ob.	100,00	ml	38,40	1,26	0,20	8,55	10,70	0,04	(GLU, SEL)
			1 044,75	48,64	42,84	123,86	257,97	10,68	(MLE, GOR)

## 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		
szynka z piersi indyk.sz.w.	30,00	g	29,40	6,36	0,36	0,06	279,90	0,08	
ser żółty	30,00	g	87,84	7,75	6,34	0,03		3,80	(MLE)
jabłko	150,00	g	51,00	0,45	0,45	13,20	1,50	0,04	
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)
dzem jedn, 1szt	1,00	szt	63,00	0,30	0,20	15,80	0,25	0,01	
			576,29	21,75	20,94	80,89	637,41	12,40	(MLE, GLU)

Suma w jadłospisie:	2 638,00		2 394,45	101,34	87,16	317,67	1 843,50	36,82	(MLE, GLU)
Parametry diety (min-max):			1800 - 2200						
Różnica (dieta-jadłospis):			- 194,45	- 101,34	- 87,16	- 317,67	- 1 843,50	- 36,82	

**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