

Jadłospis na dzień 2023-10-18 dla diety: PASŁĘK - 6 PASŁĘK - 6

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		2,70	0,15	0,03	0,63	2,40	0,01	
kefir	200,00	g	102,00	6,80	4,00	9,40	76,00	2,38	(MLE)
kawa z ml b/c	250,00	ml	51,06	3,41	2,00	4,91	45,42	1,19	(GLU, MLE)
szynka dębowa sz.w.	30,00	g	26,40	5,16	0,60	0,06	270,00	0,18	
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)
rzodkiewka	30,00	g	3,15	0,21	0,04	0,98	2,45	0,01	
serek tartare 20g	1,00	szt	30,00	2,10	2,20	0,80	125,00	7,00	(MLE)
granola	20,00	g	98,00	2,80	4,80	2,60		0,48	(GLU, ORZ)
			617,86	27,52	27,25	61,19	876,82	19,71	(MLE, ORZ)
Posiłek: 2. śniadanie									
sok pomidorowy 0,33	1,00	szt	19,00	1,00	1,00	3,00			
			19,00	1,00	1,00	3,00			
Posiłek: Obiad									
barszcz czerwony z/śm. w.ob.	400,00	ml	139,20	5,71	3,36	25,06	75,10	1,50	(GLU, MLE, SEL)
połędwiczki wieprzowe duszone	100,00	g	290,60	19,39	19,90	9,12	1 498,20	6,92	(GLU)
kasza orkiszowa	150,00	g	268,80	10,08	2,48	55,44	4,00	0,46	(GLU)
kisiel płynny b/c	250,00	ml	37,70	0,02		9,27	8,00		(GLU, MLE)
brokuł gotowany z ziołami	180,00	g	76,05	6,02	3,27	10,42	14,27	1,74	(GLU, MLE)
sos koperkowy obr.	100,00	ml	48,80	1,51	1,12	9,02	12,90	0,58	(GLU, MLE, SEL)
jogurt naturalny	1,00	szt	90,00	6,45	3,00	9,30	94,50	1,78	(GLU, MLE)
			951,15	49,19	33,13	127,63	1 706,97	12,99	(GLU, MLE, SEL)
Posiłek: Podwieczorek									
Salatka Caprese 150g	1,00	Por	111,77	1,43	10,31	5,83	12,30	0,79	(MLE)
			111,77	1,43	10,31	5,83	12,30	0,79	(MLE)
Posiłek: Kolacja									
masło 15g	1,00	szt	110,25	0,10	12,38	0,10	1,35	8,21	(MLE)
herbata b/c	250,00	ml		0,00			0,11		
ryba po grecku	100,00	g	156,78	9,25	9,12	11,52	127,83	1,82	(GLU, JAJ, RYB, SEL)
surówka z kapusty pekińskiej z papryką	100,00	g	61,90	1,20	5,33	3,42	6,90	0,41	
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)
baleron drobiowy	30,00	g	32,24	1,55	2,02	0,28	232,19	0,78	(GLU)
			555,46	18,90	30,05	57,03	722,58	11,47	(MLE, RYB)

Jadłospis na dzień 2023-10-18 dla diety: PASŁĘK - 6 PASŁĘK - 6

Suma w jadłospisie:	2 426,00	2 255,24	98,04	101,75	254,69	3 318,67	44,96	
Parametry diety (min-max):								
Różnica (dieta-jadłospis):		- 2 255,24	- 98,04	- 101,75	- 254,69	- 3 318,67	- 44,96	

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