

Jadłospis na dzień 2023-10-19 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)
ryż na mleku	300,00	ml	188,00	8,47	4,17	29,52	91,50	2,42	(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)
ogórek św	80,00	g	7,20	0,40	0,08	1,68	6,40	0,02	
jajko got.	50,00	g	78,00	7,00	5,40	0,30	123,00	2,61	(JAJ)
szynka z piersi indyk.sz.w.	30,00		29,40	6,36	0,36	0,06	279,90	0,08	
			698,71	32,54	25,60	88,27	901,87	14,77	(<i>MLE</i>)(<i>MLE</i>

Posiłek: Obiad

barszcz biały ze śm. w.ob.	400,00	ml	195,78	7,73	6,21	30,34	139,39	3,08	(GLU, MLE, SEL, GOR)
gulasz wp-warzywny	250,00	g	382,30	13,91	28,27	24,27	154,50	5,57	(GLU, SEL, GOR)
placki ziemniaczane 3szt	1,00	Por	205,20	5,22	3,60	34,92		0,54	
kompot z jabłka z miętą z/c	250,00	ml	38,55	0,09	0,09	9,63	0,37	0,01	
kiwi	1,00	szt	61,00	1,00	1,00	15,00			
sałatka z buraczków	180,00	g	121,43	2,91	7,13	14,75	81,00	0,54	
			1 004,26	30,86	46,30	128,90	375,26	9,73	(<i>GLU, MLE, SEL, GOR</i>)(<i>GLU, SEL</i>

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		
ser żółty	60,00	g	175,68	15,49	12,69	0,06		7,60	(MLE)
sałatka wiosenna	80,00	g	51,08	0,39	5,09	1,71	4,12	0,38	
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	
			634,81	23,08	31,56	69,36	360,13	16,44	(<i>MLE</i>)(<i>MLE</i>

Suma w jadłospisie:	2 385,00		2 337,78	86,47	103,46	286,53	1 637,26	40,95	(<i>MLE</i>)(<i>MLE</i>
Parametry diety (min-max):			1800 - 2200						
Różnica (dieta-jadłospis):			- 137,78	- 86,47	- 103,46	- 286,53	- 1 637,26	- 40,95	

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