

## Jadłospis na dzień 2023-10-20 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] |                      |
| <b>Posiłek: Śniadanie</b>          |                 |     |                    |                   |             |                        |            |                                  |                      |
| masło 15g                          | 1,00            | szt | 110,25             | 0,10              | 12,38       | 0,10                   | 1,35       | 8,21                             | (MLE)                |
| Pomidor                            | 50,00           | g   | 7,35               | 0,47              | 0,10        | 1,84                   | 4,20       | 0,03                             |                      |
| płatki owsiane na mleku            | 300,00          | ml  | 175,20             | 9,18              | 5,44        | 23,66                  | 91,00      | 2,63                             | (GLU, MLE)           |
| kawa z ml b/c                      | 250,00          | ml  | 51,06              | 3,41              | 2,00        | 4,91                   | 45,42      | 1,19                             | (GLU, MLE)           |
| przecier z jabłka św.              | 30,00           | g   | 20,40              | 0,18              | 0,18        | 5,28                   | 0,60       | 0,02                             |                      |
| 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)                |
| papryka                            | 30,00           | g   | 9,60               | 0,39              | 0,15        | 1,17                   | 0,60       | 0,02                             |                      |
| twaróg z jogurtem                  | 60,00           | g   | 85,80              | 11,65             | 3,02        | 2,84                   | 32,70      | 1,79                             | (MLE)                |
|                                    |                 |     | 653,96             | 32,17             | 24,48       | 81,51                  | 530,07     | 14,13                            | (MLE, GLU)           |
| <b>Posiłek: 2. śniadanie</b>       |                 |     |                    |                   |             |                        |            |                                  |                      |
| koktajl truskawka-czarna porz. b/c | 200,00          | g   | 248,05             | 5,60              | 20,90       | 12,57                  | 90,75      | 1,95                             | (MLE)                |
|                                    |                 |     | 248,05             | 5,60              | 20,90       | 12,57                  | 90,75      | 1,95                             | (MLE)                |
| <b>Posiłek: Obiad</b>              |                 |     |                    |                   |             |                        |            |                                  |                      |
| brokułowa mr. ze śm. w.ob.         | 400,00          | ml  | 139,80             | 6,69              | 4,50        | 22,31                  | 44,95      | 2,06                             | (GLU, MLE, SEL)      |
| łosoś z pieca                      | 100,00          | g   | 221,10             | 22,00             | 15,40       |                        | 550,00     | 2,75                             | (RYB)                |
| ziemniaki z koperkiem              | 150,00          | g   | 96,72              | 2,48              | 0,17        | 23,05                  | 8,21       | 0,02                             |                      |
| kompot truskawkowy b/c             | 250,00          | ml  | 5,60               | 0,14              | 0,08        | 1,44                   | 0,20       | 0,00                             |                      |
| surówka z kapusty kiszzonej        | 180,00          |     | 83,28              | 2,06              | 6,43        | 8,43                   | 444,60     | 0,51                             |                      |
| jogurt nat.                        | 1,00            | szt | 90,00              | 6,45              | 3,00        | 9,30                   | 94,00      | 1,78                             | (MLE)                |
|                                    |                 |     | 636,50             | 39,82             | 29,58       | 64,53                  | 1 141,96   | 7,13                             | (GLU, MLE, RYB)      |
| <b>Posiłek: Podwieczorek</b>       |                 |     |                    |                   |             |                        |            |                                  |                      |
| wafle ryżowe                       | 30,00           | g   | 108,30             | 1,89              | 0,48        | 25,23                  | 0,90       | 0,11                             |                      |
|                                    |                 |     | 108,30             | 1,89              | 0,48        | 25,23                  | 0,90       | 0,11                             |                      |
| <b>Posiłek: Kolacja</b>            |                 |     |                    |                   |             |                        |            |                                  |                      |
| 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       |                                  |                      |
| pasztet drob.                      | 50,00           | g   | 109,14             | 7,34              | 7,29        | 3,83                   | 292,74     | 2,28                             | (GLU, MLE, SEL, GOR) |
| ogórek kiszony                     | 30,00           | g   | 3,30               | 0,30              | 0,03        | 0,57                   | 210,90     | 0,01                             |                      |
| 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)                |
| pomidorki koktajlowe               | 30,00           | g   | 4,20               | 0,27              | 0,06        | 1,05                   |            |                                  |                      |
|                                    |                 |     | 421,19             | 14,81             | 20,97       | 47,26                  | 859,30     | 10,75                            | (MLE, GLU)           |
| Suma w jadłospisie:                | 2 593,00        |     | 2 068,00           | 94,29             | 96,41       | 231,11                 | 2 622,98   | 34,07                            | (MLE, GLU)           |
| Parametry diety (min-max):         |                 |     |                    |                   |             |                        |            |                                  |                      |
| Różnica (dieta-jadłospis):         |                 |     | - 2 068,00         | - 94,29           | - 96,41     | - 231,11               | - 2 622,98 | - 34,07                          |                      |

**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