

Jadłospis na dzień 2023-10-23 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)
kawa ml. b/c z ml.w pr.	250,00	ml	38,38	2,17	1,92	3,10	28,98	1,15	(GLU, MLE)
ogórek świeży	50,00	g	4,50	0,25	0,05	1,05	4,00	0,01	
papryka zielona słupki	50,00	g	16,00	0,65	0,25	1,95	1,00	0,03	
płatki owsiane na mleku	300,00	ml	175,20	9,18	5,44	23,66	91,00	2,63	(GLU, MLE)
szynka z pierś indyk.sz.w.	30,00	g	29,40	6,36	0,36	0,06	279,90	0,08	
chleb graham	30,00	g	66,30	2,49	0,51	14,61	130,20	0,10	(GLU)
bułka grahamka	70,00	g	128,00	4,30	0,70	27,10	224,00	0,15	(GLU)
twarożek haga	1,00	szt	47,00	1,33	4,33	0,67	0,17	4,22	(MLE)
			615,03	26,83	25,94	72,31	760,60	16,58	(MLE)
Posiłek: 2. śniadanie									
pieczywo razowe wasa 2szt	2,00	szt	44,00	1,40	0,40	8,20			(GLU)
jogurt nat.	1,00	szt	90,00	6,45	3,00	9,30	94,00	1,78	(MLE)
			134,00	7,85	3,40	17,50	94,00	1,78	(GLU, MLE)
Posiłek: Obiad									
Pieczarkowa z makaronem w.ob.	400,00	ml	151,54	3,94	8,19	19,21	37,29	4,02	(GLU, JAJ, MLE, SEL)
kasza jęczmienna	150,00	g	288,12	5,52	4,76	60,00	3,20	0,52	(GLU)
kompot z owoców miesz b/c	250,00	ml							
strogonow	1,00	Por	235,54	21,79	14,00	6,35	6,34	2,31	(GLU, MLE)
jogurt naturalny	1,00	szt	90,00	6,45	3,00	9,30	94,50	1,78	(GLU, MLE)
sałatka z ogórka kiszzonego	80,00	g	46,38	0,70	4,45	1,33	492,10	0,33	
			811,57	38,40	34,40	96,19	633,43	8,97	(GLU, JAJ, MLE, SEL)
Posiłek: Podwieczorek									
kisiel z owocami leśnymi b/c	200,00	g	68,60	0,12	0,02	16,78	1,00	0,00	
			68,60	0,12	0,02	16,78	1,00	0,00	
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		
Kielbasa żywiecka	60,00	g	134,40	9,42	10,56	0,60	493,80	3,67	(GLU, MLE, SEL, GOR)
chleb graham	100,00		221,00	8,30	1,70	48,70	434,00	0,33	(GLU)
sałatka śledziowa z burakiem	100,00	g	105,50	4,63	6,54	8,35	1 142,00	0,80	(RYB, GOR)
rukola	30,00	g							
			571,15	22,45	31,18	57,76	2 071,26	13,01	(MLE)
Suma w jadłospisie:	2 408,00		2 200,36	95,65	94,93	260,53	3 560,29	40,34	(MLE)
Parametry diety (min-max):									
Różnica (dieta-jadłospis):			- 2 200,36	- 95,65	- 94,93	- 260,53	- 3 560,29	- 40,34	

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