

Jadłospis na dzień 2023-10-24 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)
kawa z ml.	250,00	ml	91,56	3,41	2,00	14,89	45,52	1,19	(GLU, MLE)
bulka grahamka	70,00	g	128,00	4,30	0,70	27,10	224,00	0,15	(GLU)
manna na mleku	300,00	ml	189,00	8,97	4,33	28,98	90,75	2,42	(GLU, MLE)
pasta twarogowo ziolowa	60,00	g	82,92	11,45	2,92	2,56	29,59	1,73	(MLE)
Pomidor	50,00	g	7,35	0,47	0,10	1,84	4,20	0,03	
miód	25,00	g	97,20	0,09		23,85	2,10		
szczypior	30,00	g	3,90	0,54	0,10	0,53	0,30	0,01	
chleb graham	30,00		66,30	2,49	0,51	14,61	130,20	0,10	(GLU)
			776,48	31,83	23,04	114,45	528,00	13,85	(MLE)
Posiłek: Obiad									
lane ciasto na wyw	400,00	ml	159,54	8,01	3,60	25,76	79,99	1,35	(GLU, JAJ, SEL)
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	
surówka z marchwi i pora w.ob.	180,00		96,37	1,34	7,12	11,09	101,77	0,55	
kisiel płynny	250,00	ml	98,45	0,02		24,24	8,15		(GLU, MLE)
drożdżówka z dżemem	1,00	szt	327,00	8,50	5,90	61,00	398,00	1,69	(GLU, JAJ, MLE, SEZ)
			1 329,36	59,50	39,25	193,10	775,31	7,39	(GLU, JAJ, MLE, SEZ)
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		
kiel.krakowska sz.w.	30,00		125,40	6,60	2,16	0,06	463,20	1,56	
galaretką drobiowa z warzywami	60,00	g	66,79	9,90	2,79	0,87	50,25	0,69	(GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)
sałatka z ogórka św ze słonecznikiem	80,00	g	180,05	4,03	16,63	4,26	5,60	1,40	(GLU, ORZ)
chleb graham	100,00	g	221,00	8,30	1,70	48,70	434,00	0,33	(GLU)
			743,99	28,93	35,65	63,98	954,61	12,19	(MLE)
Suma w jadłospisie:	2 428,00		2 849,83	120,26	97,95	371,53	2 257,93	33,43	(MLE)
Parametry diety (min-max):			1800 - 2200						
Różnica (dieta-jadłospis):			- 649,83	- 120,26	- 97,95	- 371,53	- 2 257,93	- 33,43	

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