

Jadłospis na dzień 2023-10-26 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)
szynka dębowa sz.w.	30,00		26,40	5,16	0,60	0,06	270,00	0,18	
ser deliser plaster 30g	1,00	szt	47,00	1,33	4,33	0,67	0,17	4,22	
sałatka z pomidora i rukoli ze słonecznikiem	100,00	g	216,20	5,80	18,94	7,22	8,00	1,67	(GLU, ORZ)
chleb graham	30,00		66,30	2,49	0,51	14,61	130,20	0,10	(GLU)
bulka grahamka	70,00	g	128,00	4,30	0,70	27,10	224,00	0,15	(GLU)
makaron na mleku	300,00	ml	193,00	9,55	4,40	29,20	90,50	2,46	(GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)
			878,71	32,14	43,86	93,85	769,74	18,17	(GLU, MLE, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)
Posiłek: Obiad									
grochowa w.ob.	400,00	ml	296,91	19,23	2,41	60,80	55,31	0,56	(GLU, SEL)
kotlet mielony	100,00		325,18	11,89	22,10	21,61	191,88	4,95	(GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)
ziemniaki	150,00	g	96,00	2,40	0,16	22,88	8,00	0,02	
surówka wiosenna	150,00	g	108,76	1,38	10,30	4,73	10,04	0,77	
kompot truskawkowy z/c	250,00	ml	66,35	0,14	0,08	16,41	0,35	0,00	
kiwi	1,00	szt	61,00	1,00	1,00	15,00			
			954,20	36,04	36,05	141,43	265,58	6,30	(GLU, MLE, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)
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		
pastą z jajka ze szczypiorkiem	50,00	g	119,88	8,15	9,56	0,38	143,04	5,22	(JAJ, MLE)
baleron drobiowy	30,00	g	62,40	3,00	3,90	0,54	449,40	1,50	(GLU)
ogórek świeży	50,00	g	4,50	0,25	0,05	1,05	4,00	0,01	
rzodkiewka	30,00	g	3,15	0,21	0,04	0,98	2,45	0,01	
chleb graham	100,00	g	221,00	8,30	1,70	48,70	434,00	0,33	(GLU)
			561,68	20,01	27,62	61,73	1 034,45	15,27	(GLU, MLE, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)
Suma w jadłospisie:	2 344,00		2 394,59	88,20	107,53	297,01	2 069,77	39,75	(GLU, MLE, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)
Parametry diety (min-max):			1800 - 2200						
Różnica (dieta-jadłospis):			- 194,59	- 88,20	- 107,53	- 297,01	- 2 069,77	- 39,75	

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