

Jadłospis na dzień 2023-10-27 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 z ml b/c	250,00	ml	51,06	3,41	2,00	4,91	45,42	1,19	(GLU, MLE)
bulka grahamka	70,00	g	128,00	4,30	0,70	27,10	224,00	0,15	(GLU)
kieł.krakowska sz.w.	30,00	g	62,70	3,30	1,08	0,03	231,60	0,78	
płatki owsiane na mleku	300,00	ml	175,20	9,18	5,44	23,66	91,00	2,63	(GLU, MLE)
pasta z twarogu i tuńczyka	60,00	g	76,10	11,45	2,47	1,85	73,50	1,42	(RYB, MLE)
ogórek kiszony	50,00	g	5,50	0,50	0,05	0,95	351,50	0,01	
chleb graham	30,00	g	66,30	2,49	0,51	14,61	130,20	0,10	(GLU)
			675,11	34,73	24,63	73,21	1 148,57	14,49	(<i>MLE</i>)<i>G</i>
Posiłek: 2. śniadanie									
kefir	200,00	g	102,00	6,80	4,00	9,40	76,00	2,38	(MLE)
			102,00	6,80	4,00	9,40	76,00	2,38	(<i>MLE</i>)<i>G</i>
Posiłek: Obiad									
surówka z kapusty pekińskiej	150,00	g	180,00	2,13	16,31	10,16	159,90	1,20	(GOR)
kisiel płynny b/c	250,00	ml	37,70	0,02		9,27	8,00		(GLU, MLE)
drożdżówka z owocami b/c	1,00	szt	327,00	8,50	5,90	61,00	398,00	1,69	(GLU, JAJ, MLE, SEZ)
krupnik jęczmienny ze śm. w.ob.	400,00	ml	168,80	5,38	4,54	29,90	40,85	2,08	(GLU, MLE, SEL)
filet z dorsza z pieca	90,00		445,74	31,10	22,93	30,22	275,09	2,49	(GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEZ)
ziemniaki	150,00	g	96,00	2,40	0,16	22,88	8,00	0,02	
			1 255,24	49,54	49,84	163,43	889,84	7,48	(<i>GOR</i>)<i>G</i>
Posiłek: Podwieczorek									
zapiekanek brokułowa z masłem	150,00	g	350,70	18,77	19,53	28,10	7,50	11,85	(GLU, JAJ, MLE)
			350,70	18,77	19,53	28,10	7,50	11,85	(<i>GLU, JAJ, MLE</i>)<i>G</i>
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		
pasztet drob.	50,00	g	108,53	7,30	7,25	3,80	291,10	2,27	(GLU, MLE, SEL, GOR)
ćwikła z chrzanem	50,00	g	19,25	0,96	0,07	4,76	23,60	0,01	
ser żółty	30,00	g	87,84	7,75	6,34	0,03		3,80	(MLE)
chleb graham	100,00	g	221,00	8,30	1,70	48,70	434,00	0,33	(GLU)
ogórek świeży	50,00	g	4,50	0,25	0,05	1,05	4,00	0,01	
			551,37	24,67	27,80	58,45	754,16	14,64	(<i>MLE</i>)<i>G</i>
Suma w jadłospisie:	2 713,00		2 934,42	134,51	125,79	332,59	2 876,07	50,84	(<i>MLE</i>)<i>G</i>
Parametry diety (min-max):									
Różnica (dieta-jadłospis):			- 2 934,42	- 134,51	- 125,79	- 332,59	- 2 876,07	- 50,84	

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