

Jadospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04

		Sniadanie	2. sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-21 poniedziałek	Tymestr II	Składniki	bę. herbata granul 300 bę. bułka grahamka 65g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. jajko 1szt 50g (JAJ, bę. pomidor 50g. bę. zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE,)	bę. kisiel 250 bę. jabłko szt bę. orzech włoski 10g	bę. jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. sos pomidorowy z mielonym mięsem wieprzowym 200ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę. makaron pełnoziarnisty 200g bę. brokuł 150g bę. surówka z czerwonej kapusty 100g bę. kompot 200 ml	bę. chleb graham 50g. (GLU, bę. twaróg 50g (MLE, bę. ogórek zielony 50g	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 70g (GLU, bę. chleb graham 80g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE, bę. sałata zielona 50g bę. ser topiony 25g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 601,00	Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 575,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 541,30 Białko ogółem [g] 19,00 Tłuszcz [g] 15,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 85,80 W tym cukry [g] 16,70 Sól [g] 2,90	Energia kcal [kcal] 149,60 Białko ogółem [g] 2,20 Tłuszcz [g] 6,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 25,10 W tym cukry [g] 10,00 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 619,70 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 30,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 70,70 W tym cukry [g] 11,40 Sól [g] 5,20	Energia kcal [kcal] 202,90 Białko ogółem [g] 12,50 Tłuszcz [g] 6,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 27,30 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 514,70 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 2 028,20 Białko ogółem [g] 85,60 Tłuszcz [g] 75,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,20 Węglowodany ogółem [g] 282,70 W tym cukry [g] 41,50 Sól [g] 12,30
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 90,07 Białko ogółem [g] 3,16 Tłuszcz [g] 2,65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,33 Węglowodany ogółem [g] 14,28 W tym cukry [g] 2,78 Sól [g] 0,48	Energia kcal [kcal] 36,49 Białko ogółem [g] 0,54 Tłuszcz [g] 1,46 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,15 Węglowodany ogółem [g] 6,12 W tym cukry [g] 2,44 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 53,89 Białko ogółem [g] 2,38 Tłuszcz [g] 2,69 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 6,15 W tym cukry [g] 0,99 Sól [g] 0,45	Energia kcal [kcal] 135,27 Białko ogółem [g] 8,33 Tłuszcz [g] 4,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 18,20 W tym cukry [g] 1,27 Sól [g] 0,47	Energia kcal [kcal] 89,51 Białko ogółem [g] 4,26 Tłuszcz [g] 2,83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 12,83 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,61			
2020-09-22 wtorek	Tymestr II	Składniki	bę. koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE, bę. biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę. grysikowa 400ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę. kotlet mielony z mięsa drobiowego 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę. ziemniaki 200g bę. sałata z jogurtem 80g (MLE, bę. bukiet jarzyn 100g bę. kompot 250	bę. chleb graham 50g. (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. polędwica drobiowa 50g bę. sałatka z pomidora 150g (MLE,)	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 70g (GLU, bę. chleb graham 80g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. twaróg z rzodkiewką 150g (MLE,)		
		Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 130,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 600,00		

JOL-MARK Sp. z o. o.
44-100 Gliwice ul. Polna 172
NIP 5532532013 Regon 360158172
Kuchnia Czeiadz

(6) Strojch

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-22 wtorek	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 216,80 Białko ogółem [g] 10,10 Tłuszcz [g] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 39,30 W tym cukry [g] 22,10 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 758,30 Białko ogółem [g] 28,90 Tłuszcz [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 130,70 W tym cukry [g] 16,30 Sól [g] 4,60	Energia kcal [kcal] 284,30 Białko ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 30,60 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 3,60	Energia kcal [kcal] 567,60 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 19,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 2299,10 Białko ogółem [g] 103,60 Tłuszcz [g] 70,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 342,60 W tym cukry [g] 57,30 Sól [g] 12,80	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 113,76 Białko ogółem [g] 5,35 Tłuszcz [g] 4,05 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,29 Węglowodany ogółem [g] 15,57 W tym cukry [g] 3,11 Sól [g] 0,60	Energia kcal [kcal] 77,43 Białko ogółem [g] 3,61 Tłuszcz [g] 1,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,39 Węglowodany ogółem [g] 14,04 W tym cukry [g] 7,89 Sól [g] 0,11	Energia kcal [kcal] 67,11 Białko ogółem [g] 2,56 Tłuszcz [g] 1,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 11,57 W tym cukry [g] 1,44 Sól [g] 0,41	Energia kcal [kcal] 113,72 Białko ogółem [g] 6,00 Tłuszcz [g] 5,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,76 Węglowodany ogółem [g] 12,24 W tym cukry [g] 0,72 Sól [g] 1,44	Energia kcal [kcal] 94,60 Białko ogółem [g] 4,57 Tłuszcz [g] 3,27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,87 Węglowodany ogółem [g] 12,90 W tym cukry [g] 0,70 Sól [g] 0,30		
2020-09-23 środa	Trymestr II	Składniki	bę.kiwi bę.serek wiejski 1 szt (MLE), bę.chleb graham 25g (GLU),	bę.pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), bę.gulasz mięsny z łopatką wieprzowej duszony 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), bę.kasza jęczmienna 200g (GLU), bę.fasolka szparagowa 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.pieczywo chrupkie 4szt bę.połędwica drobiowa 50g bę.ogórek zielony 50g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU), bę.chleb graham 80g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (GLU, JAJ, MLE, GOR), bę.salata zielona 50g		
		Waga porcji [g]:	675,00	140,00	1 000,00	140,00	560,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 615,40 Białko ogółem [g] 20,00 Tłuszcz [g] 28,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 77,90 W tym cukry [g] 7,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 255,70 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 40,80 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,60	Energia kcal [kcal] 839,30 Białko ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 37,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 114,90 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 103,60 Białko ogółem [g] 9,70 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 6,90 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 529,20 Białko ogółem [g] 19,40 Tłuszcz [g] 18,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 77,80 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 2343,20 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 94,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Węglowodany ogółem [g] 318,30 W tym cukry [g] 24,60 Sól [g] 12,40

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 105
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6) *strożek*

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-23 środa	Trymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 182,64 Białko ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 3,71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,86 Węglowodany ogółem [g] 29,14 W tym cukry [g] 3,00 Sól [g] 1,14	Energia kcal [kcal] 83,93 Białko ogółem [g] 2,54 Tłuszcz [g] 3,71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 11,49 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,32	Energia kcal [kcal] 74,00 Białko ogółem [g] 6,93 Tłuszcz [g] 3,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,21 Węglowodany ogółem [g] 4,93 W tym cukry [g] 0,43 Sól [g] 1,43	Energia kcal [kcal] 94,50 Białko ogółem [g] 3,46 Tłuszcz [g] 3,34 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,34 Węglowodany ogółem [g] 13,89 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,45	
		Składniki	bę.wafle ryżowe 2szt bę.banan 1/2	bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka drobiowa 100g (GLU, GOR,) bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.buraki 100g bę.kalafior 100g (GLU,) bę.kompot 200 ml	bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g bę.pomidor 100g	
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 600,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 170,40 Białko ogółem [g] 2,30 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 30,00 W tym cukry [g] 16,80 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 839,30 Białko ogółem [g] 40,50 Tłuszcz [g] 24,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 126,60 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 5,00	Energia kcal [kcal] 278,10 Białko ogółem [g] 7,90 Tłuszcz [g] 4,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 50,70 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 492,40 Białko ogółem [g] 20,80 Tłuszcz [g] 14,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,00 Węglowodany ogółem [g] 76,80 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 2 366,70 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 75,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,50 Węglowodany ogółem [g] 346,00 W tym cukry [g] 83,90 Sól [g] 12,40
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 852,00 Białko ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 26,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 150,00 W tym cukry [g] 84,00 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 69,94 Białko ogółem [g] 3,38 Tłuszcz [g] 2,02 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 10,55 W tym cukry [g] 1,54 Sól [g] 0,42	Energia kcal [kcal] 111,24 Białko ogółem [g] 3,16 Tłuszcz [g] 1,84 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,08 Węglowodany ogółem [g] 20,28 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 0,12	Energia kcal [kcal] 82,07 Białko ogółem [g] 3,47 Tłuszcz [g] 2,42 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,17 Węglowodany ogółem [g] 12,80 W tym cukry [g] 0,23 Sól [g] 0,62	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6)

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-25 piątek	Trimestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z ryżem 200ml (MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.serek kanapkowy 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 100g	bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.selerowa z makaronem 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 150ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z kiszzonej kapusty 100g bę.sos grecki 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.platki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.banan 1/2	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.salata zielona 30g	
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 482,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 538,30 Białko ogółem [g] 21,80 Tłuszcz [g] 17,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,00 Węglowodany ogółem [g] 80,60 W tym cukry [g] 9,20 Sól [g] 1,90	Energia kcal [kcal] 247,20 Białko ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 8,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 30,50 W tym cukry [g] 0,80 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 792,00 Białko ogółem [g] 45,60 Tłuszcz [g] 15,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 132,70 W tym cukry [g] 15,40 Sól [g] 10,20	Energia kcal [kcal] 234,30 Białko ogółem [g] 8,50 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 43,90 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 524,40 Białko ogółem [g] 22,50 Tłuszcz [g] 18,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Węglowodany ogółem [g] 73,40 W tym cukry [g] 1,10 Sól [g] 4,00	Energia kcal [kcal] 2 336,20 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 64,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 Węglowodany ogółem [g] 361,10 W tym cukry [g] 45,00 Sól [g] 18,10
2020-09-26 sobota	Trimestr II	Składniki	bę.kasza manna na gęsto z rodzynekami 250ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.potrąwka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.salata z jogurtem 80g (MLE,) bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.pieczewo chrupkie 4szt bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 50g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 150g (MLE,)		
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 82,82 Białko ogółem [g] 3,35 Tłuszcz [g] 2,65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,54 Węglowodany ogółem [g] 12,40 W tym cukry [g] 1,42 Sól [g] 0,29	Energia kcal [kcal] 164,80 Białko ogółem [g] 9,47 Tłuszcz [g] 5,87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,47 Węglowodany ogółem [g] 20,33 W tym cukry [g] 0,53 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 68,87 Białko ogółem [g] 3,97 Tłuszcz [g] 1,37 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 11,54 W tym cukry [g] 1,34 Sól [g] 0,89	Energia kcal [kcal] 937,20 Białko ogółem [g] 34,00 Tłuszcz [g] 16,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 175,60 W tym cukry [g] 74,00 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 108,80 Białko ogółem [g] 4,67 Tłuszcz [g] 3,82 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,68 Węglowodany ogółem [g] 15,23 W tym cukry [g] 0,23 Sól [g] 0,83	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 82,82 Białko ogółem [g] 3,35 Tłuszcz [g] 2,65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,54 Węglowodany ogółem [g] 12,40 W tym cukry [g] 1,42 Sól [g] 0,29	Energia kcal [kcal] 164,80 Białko ogółem [g] 9,47 Tłuszcz [g] 5,87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,47 Węglowodany ogółem [g] 20,33 W tym cukry [g] 0,53 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 68,87 Białko ogółem [g] 3,97 Tłuszcz [g] 1,37 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 11,54 W tym cukry [g] 1,34 Sól [g] 0,89	Energia kcal [kcal] 937,20 Białko ogółem [g] 34,00 Tłuszcz [g] 16,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 175,60 W tym cukry [g] 74,00 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 108,80 Białko ogółem [g] 4,67 Tłuszcz [g] 3,82 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,68 Węglowodany ogółem [g] 15,23 W tym cukry [g] 0,23 Sól [g] 0,83	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Perłowa 165
NIP 5532532013, Regon 386138172
Kuchnia Czeladź
(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-26 sobota	Trymestr II	Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 630,00	
		Energia kcal [kcal] 605,20 Białko ogółem [g] 27,70 Tłuszcz [g] 27,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 69,40 W tym cukry [g] 13,50 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 231,40 Białko ogółem [g] 8,40 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 38,90 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 617,10 Białko ogółem [g] 30,90 Tłuszcz [g] 11,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 109,80 W tym cukry [g] 11,60 Sól [g] 4,40	Energia kcal [kcal] 134,40 Białko ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 8,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 5,90 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 635,40 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 92,20 W tym cukry [g] 4,50 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 2 223,50 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 72,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Węglowodany ogółem [g] 316,20 W tym cukry [g] 38,70 Sól [g] 12,10
2020-09-27 niedziela	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Energia kcal [kcal] 126,08 Białko ogółem [g] 5,77 Tłuszcz [g] 5,81 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,27 Węglowodany ogółem [g] 14,46 W tym cukry [g] 2,81 Sól [g] 0,65	Energia kcal [kcal] 92,56 Białko ogółem [g] 3,36 Tłuszcz [g] 2,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,16 Węglowodany ogółem [g] 15,56 W tym cukry [g] 3,44 Sól [g] 0,48	Energia kcal [kcal] 57,14 Białko ogółem [g] 2,86 Tłuszcz [g] 1,03 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 10,17 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,41	Energia kcal [kcal] 96,00 Białko ogółem [g] 7,57 Tłuszcz [g] 5,79 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,64 Węglowodany ogółem [g] 4,21 W tym cukry [g] 0,36 Sól [g] 0,86	Energia kcal [kcal] 100,86 Białko ogółem [g] 4,63 Tłuszcz [g] 3,17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,79 Węglowodany ogółem [g] 14,63 W tym cukry [g] 0,71 Sól [g] 0,35	
2020-09-27 niedziela	Trymestr II	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	
		bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę. pomidor 100g	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę. płatki owsiane 15g (GLU,) bę. rodzynki 10g bę. jabłko 1/2 szt	bę.rosół z makaronem 400ml (GLU, SOJ, SEL,) bę. udko z kurczaka pieczone 100g bę. ziemniaki 100g bę. kapusta duszona z koperkiem 120g (GLU,) bę. szpinak na gęsto 100g (GLU, MLE,) bę. kompot 200 ml	bę.budyń 250ml (MLE,)	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 70g (GLU,) bę. chleb graham 80g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLE,) bę. ogórek zielony 30g.	
2020-09-27 niedziela	Trymestr II	Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 95,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 580,00	
		Energia kcal [kcal] 469,40 Białko ogółem [g] 28,10 Tłuszcz [g] 14,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 64,00 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 2,80	Energia kcal [kcal] 186,30 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 32,50 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 825,30 Białko ogółem [g] 63,30 Tłuszcz [g] 23,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 100,30 W tym cukry [g] 8,30 Sól [g] 5,30	Energia kcal [kcal] 264,60 Białko ogółem [g] 7,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 47,20 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 559,60 Białko ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 76,50 W tym cukry [g] 4,30 Sól [g] 2,30	Energia kcal [kcal] 2 305,20 Białko ogółem [g] 134,50 Tłuszcz [g] 65,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,70 Węglowodany ogółem [g] 320,50 W tym cukry [g] 71,00 Sól [g] 10,90

JOL-MARK Sp. z o.o.

44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G

NIP 5532532013, Regon 366138172

Kuchnia Czeładź

(6)

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-27 niedziela	Trymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
		Energia kcal [kcal] 104,31 Białko ogółem [g] 6,24 Tłuszcz [g] 3,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,78 Węglowodany ogółem [g] 14,22 W tym cukry [g] 2,93 Sól [g] 0,62	Energia kcal [kcal] 196,11 Białko ogółem [g] 8,42 Tłuszcz [g] 4,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89 Węglowodany ogółem [g] 34,21 W tym cukry [g] 11,26 Sól [g] 0,21	Energia kcal [kcal] 80,91 Białko ogółem [g] 6,21 Tłuszcz [g] 2,32 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,53 Węglowodany ogółem [g] 9,83 W tym cukry [g] 0,81 Sól [g] 0,52	Energia kcal [kcal] 105,84 Białko ogółem [g] 3,12 Tłuszcz [g] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,08 Węglowodany ogółem [g] 18,88 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 0,12	Energia kcal [kcal] 96,48 Białko ogółem [g] 4,71 Tłuszcz [g] 3,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,86 Węglowodany ogółem [g] 13,19 W tym cukry [g] 0,74 Sól [g] 0,40	
		bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.talarki z kukinii 100g	bę.salátka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.makaron pełnoziarnisty z serem 300g (MLE,) bę.mus jabłkowy 100g bę.kompot 200 ml	bę.weka 25g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.ser żółty 25g (MLE,) bę.pomidor 100g	bę.herbata granul 300 bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 60g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g (GLU, SOJ,) bę.salátka z ogórka kiszzonego 100g.	
	Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 570,00		
2020-09-28 poniedziałek	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji					
		Energia kcal [kcal] 515,90 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 8,10 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 590,60 Białko ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 18,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 88,00 W tym cukry [g] 33,90 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 221,30 Białko ogółem [g] 8,60 Tłuszcz [g] 14,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 16,40 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 502,70 Białko ogółem [g] 20,50 Tłuszcz [g] 17,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 68,90 W tym cukry [g] 12,50 Sól [g] 4,30	Energia kcal [kcal] 2035,10 Białko ogółem [g] 80,90 Tłuszcz [g] 72,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 286,70 W tym cukry [g] 56,40 Sól [g] 11,70
		Energia kcal [kcal] 78,17 Białko ogółem [g] 3,08 Tłuszcz [g] 2,58 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,92 Węglowodany ogółem [g] 11,73 W tym cukry [g] 1,23 Sól [g] 0,48	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 65,62 Białko ogółem [g] 2,86 Tłuszcz [g] 2,06 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,82 Węglowodany ogółem [g] 9,78 W tym cukry [g] 3,77 Sól [g] 0,34	Energia kcal [kcal] 147,53 Białko ogółem [g] 5,73 Tłuszcz [g] 9,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,13 Węglowodany ogółem [g] 10,93 W tym cukry [g] 0,33 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 88,19 Białko ogółem [g] 3,60 Tłuszcz [g] 3,14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,32 Węglowodany ogółem [g] 12,09 W tym cukry [g] 2,19 Sól [g] 0,75	

JOL-MARK Sp. z o. o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 1
NIP 5532532013, Regon 366101377
Kuchnia Czeladź
(6)

Strozech

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-29 wtorek	Tymestr II	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE), bę.bułka grahamka 65g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.jajko 1szt 50g (JAJ), bę.ser topiony 25g (MLE), bę.ogórek zielony 100g	bę.serek homogenizowany 150g (MLE), bę.weka 25g (GLU), bę.papryka konserwowa 50g (GOR),	bę.szpinakowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR), bę.pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ, GOR), bę.ziemiaki 200g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR),	bę.chleb graham 50g. (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.szynka drobiowa, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE), bę.mandarynka 2szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU), bę.chleb graham 80g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.ser żółty 60g (MLE), bę.pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 426,00	Waga porcji [g]: 75,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 517,50 Białko ogółem [g] 20,70 Tłuszcz [g] 22,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 63,50 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 3,00	Energia kcal [kcal] 218,00 Białko ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 27,20 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 892,10 Białko ogółem [g] 29,30 Tłuszcz [g] 34,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 130,30 W tym cukry [g] 9,40 Sól [g] 5,00	Energia kcal [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 10,80 Tłuszcz [g] 8,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 34,30 W tym cukry [g] 7,40 Sól [g] 1,40	Energia kcal [kcal] 559,60 Białko ogółem [g] 22,90 Tłuszcz [g] 21,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 1,70	Energia kcal [kcal] 2 429,60 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 92,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Węglowodany ogółem [g] 329,20 W tym cukry [g] 44,40 Sól [g] 11,80
2020-09-30 środa	Tymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 121,48 Białko ogółem [g] 4,86 Tłuszcz [g] 5,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,79 Węglowodany ogółem [g] 14,91 W tym cukry [g] 3,08 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 290,67 Białko ogółem [g] 23,07 Tłuszcz [g] 6,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,33 Węglowodany ogółem [g] 36,27 W tym cukry [g] 17,73 Sól [g] 0,93	Energia kcal [kcal] 74,34 Białko ogółem [g] 2,44 Tłuszcz [g] 2,88 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,77 Węglowodany ogółem [g] 10,86 W tym cukry [g] 0,78 Sól [g] 0,42	Energia kcal [kcal] 134,67 Białko ogółem [g] 6,00 Tłuszcz [g] 4,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,89 Węglowodany ogółem [g] 19,06 W tym cukry [g] 4,11 Sól [g] 0,78	Energia kcal [kcal] 101,75 Białko ogółem [g] 4,16 Tłuszcz [g] 3,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,49 Węglowodany ogółem [g] 13,44 W tym cukry [g] 0,22 Sól [g] 0,31	
		Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), bę.herbata granul 300 bę.bułka grahamka 65g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE), bę.salata zielona 50g	bę.kisiel 250 bę.rodzynki 10g bę.jabłko szt bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ),	bę.brokulowa z ziemniakami 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR), bę.risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL), bę.sos pomidorowy (GLU, MLE), bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.poledwica drobiowa 30g bę.pomidor 100g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU), bę.chleb graham 80g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g (MLE), bę.papryka świeża 100g	
		Waga porcji [g]: 700,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 700,00		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Katowicka 10
NIP 5532532012, Regon 140511 Wzrost
Kuchnia Cieladź
(6)

strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-30 środa	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 606,80 Białko ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 16,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,60 Węglowodany ogółem [g] 90,60 W tym cukry [g] 20,60 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 210,60 Białko ogółem [g] 3,30 Tłuszcz [g] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,40 Węglowodany ogółem [g] 48,70 W tym cukry [g] 21,00 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 638,90 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 12,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 114,40 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 241,40 Białko ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 28,40 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 670,90 Białko ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 23,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 85,80 W tym cukry [g] 5,90 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 2368,60 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 66,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,70 Węglowodany ogółem [g] 367,90 W tym cukry [g] 56,60 Sól [g] 10,40
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 86,69 Białko ogółem [g] 4,29 Tłuszcz [g] 2,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,23 Węglowodany ogółem [g] 12,94 W tym cukry [g] 2,94 Sól [g] 0,53	Energia kcal [kcal] 47,86 Białko ogółem [g] 0,75 Tłuszcz [g] 0,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,09 Węglowodany ogółem [g] 11,07 W tym cukry [g] 4,77 Sól [g] 0,02	Energia kcal [kcal] 63,89 Białko ogółem [g] 2,45 Tłuszcz [g] 1,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 11,44 W tym cukry [g] 0,86 Sól [g] 0,24	Energia kcal [kcal] 134,11 Białko ogółem [g] 5,89 Tłuszcz [g] 6,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,39 Węglowodany ogółem [g] 15,78 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 95,84 Białko ogółem [g] 5,24 Tłuszcz [g] 3,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,94 Węglowodany ogółem [g] 12,26 W tym cukry [g] 0,84 Sól [g] 0,34	
2020-10-01 czwartek	Trymestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE,) bę.herbatka granul 300 bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.sałata zielona 50g	bę.kisiel 250 bę.rodzynki 10g bę.jabłko szt bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.brokulowa z ziemniakami 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL,) bę.sos pomidorowy (GLU, MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 30g bę.pomidor100g	bę.herbatka owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g (MLE,) bę.papryka świeża 100g	
		Waga porcji [g]:	700,00	440,00	1 000,00	180,00	700,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 606,80 Białko ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 16,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,60 Węglowodany ogółem [g] 90,60 W tym cukry [g] 20,60 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 210,60 Białko ogółem [g] 3,30 Tłuszcz [g] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,40 Węglowodany ogółem [g] 48,70 W tym cukry [g] 21,00 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 638,90 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 12,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 114,40 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 241,40 Białko ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 28,40 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 670,90 Białko ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 23,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 85,80 W tym cukry [g] 5,90 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 2368,60 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 66,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,70 Węglowodany ogółem [g] 367,90 W tym cukry [g] 56,60 Sól [g] 10,40

JOL-MARK Sp. z o. o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 1
NIP 5532532013, Regon 380411119
Kuchnia Cieladź
(6)

strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-01 czwartek	Trymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 86,69 Białko ogółem [g] 4,29 Tłuszcz [g] 2,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,23 Węglowodany ogółem [g] 12,94 W tym cukry [g] 2,94 Sól [g] 0,53	Energia kcal [kcal] 47,86 Białko ogółem [g] 0,75 Tłuszcz [g] 0,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,09 Węglowodany ogółem [g] 11,07 W tym cukry [g] 4,77 Sól [g] 0,02	Energia kcal [kcal] 63,89 Białko ogółem [g] 2,45 Tłuszcz [g] 1,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 11,44 W tym cukry [g] 0,86 Sól [g] 0,24	Energia kcal [kcal] 134,11 Białko ogółem [g] 5,89 Tłuszcz [g] 6,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,39 Węglowodany ogółem [g] 15,78 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 95,84 Białko ogółem [g] 5,24 Tłuszcz [g] 3,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,94 Węglowodany ogółem [g] 12,26 W tym cukry [g] 0,84 Sól [g] 0,34	
		Składniki	bę.zupa na mleku z kaszą manną 200ml (GLU, MLE,) bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.salata zielona 50g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek 50g (MLE,) bę.pomidor 50g.	bę.jarzynowa z grysikiem 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 120g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 250ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 40g	
			Waga porcji [g]: 552,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 170,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 540,00	
2020-10-02 piątek	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 666,30 Białko ogółem [g] 32,80 Tłuszcz [g] 24,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Węglowodany ogółem [g] 85,70 W tym cukry [g] 20,00 Sól [g] 4,90	Energia kcal [kcal] 203,90 Białko ogółem [g] 12,60 Tłuszcz [g] 6,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 27,60 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 774,90 Białko ogółem [g] 51,60 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 119,30 W tym cukry [g] 12,40 Sól [g] 5,40	Energia kcal [kcal] 216,80 Białko ogółem [g] 10,10 Tłuszcz [g] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 39,30 W tym cukry [g] 22,10 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 534,80 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 21,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 2,80	Energia kcal [kcal] 2 396,70 Białko ogółem [g] 124,30 Tłuszcz [g] 72,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,20 Węglowodany ogółem [g] 345,70 W tym cukry [g] 58,00 Sól [g] 14,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 120,71 Białko ogółem [g] 5,94 Tłuszcz [g] 4,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,14 Węglowodany ogółem [g] 15,53 W tym cukry [g] 3,62 Sól [g] 0,89	Energia kcal [kcal] 135,93 Białko ogółem [g] 8,40 Tłuszcz [g] 4,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 18,40 W tym cukry [g] 1,27 Sól [g] 0,47	Energia kcal [kcal] 66,23 Białko ogółem [g] 4,41 Tłuszcz [g] 1,45 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,29 Węglowodany ogółem [g] 10,20 W tym cukry [g] 1,06 Sól [g] 0,46	Energia kcal [kcal] 77,43 Białko ogółem [g] 3,61 Tłuszcz [g] 1,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,39 Węglowodany ogółem [g] 14,04 W tym cukry [g] 7,89 Sól [g] 0,11	Energia kcal [kcal] 99,04 Białko ogółem [g] 3,19 Tłuszcz [g] 4,04 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,33 Węglowodany ogółem [g] 13,67 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 0,52	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Polowa 50a
NIP 5532532013, Regon 366130172
Kuchnia Czeladź
(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-03 sobota	Tymestr II	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.sałatka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz drobiowy 200g (GLU, MLE, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.kompot 200 ml bę.sałatka z ogórka kiszzonego 100g. bę.bukiet jarzyn 100g	bę.serek kanapkowy szt. (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.sałata ziel dodatek 50g	
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 560,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 529,70 Białko ogółem [g] 18,10 Tłuszcz [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 65,60 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 861,60 Białko ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 26,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 133,50 W tym cukry [g] 15,10 Sól [g] 5,80	Energia kcal [kcal] 204,50 Białko ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 4,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 25,00 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 481,80 Białko ogółem [g] 26,90 Tłuszcz [g] 11,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 74,00 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 2 282,20 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 72,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Węglowodany ogółem [g] 334,10 W tym cukry [g] 44,20 Sól [g] 12,40
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 129,20 Białko ogółem [g] 4,41 Tłuszcz [g] 6,02 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,71 Węglowodany ogółem [g] 16,00 W tym cukry [g] 3,12 Sól [g] 0,54	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 71,80 Białko ogółem [g] 2,98 Tłuszcz [g] 2,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 11,13 W tym cukry [g] 1,26 Sól [g] 0,48	Energia kcal [kcal] 818,00 Białko ogółem [g] 67,60 Tłuszcz [g] 16,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 100,00 W tym cukry [g] 52,80 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 86,04 Białko ogółem [g] 4,80 Tłuszcz [g] 2,05 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,09 Węglowodany ogółem [g] 13,21 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 0,59			
2020-10-04 niedziela	Tymestr II	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g bę.papryka świeża 50g	bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę.rosół z makaronem 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.medalion drobiowy 100g (GLU,) bę.ziemiaki 200g bę.mizeria 100g (MLE,) bę.marchew gotowana 100g (GLU,) bę.kompot 200 ml bę.sos koperkowy 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.mandarynka 100g bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.platki owsiane 10g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g (GLU, SOJ,) bę.pomidor 40g	
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 560,00		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gilwice, ul. Perłowa 10A
NIP 5532532013, Regon 360138172
Kuchnia Czeladź

(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-04 niedziela	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 488,70 Białko ogółem [g] 24,20 Tłuszcz [g] 17,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 65,60 W tym cukry [g] 12,90 Sól [g] 3,40	Energia kcal [kcal] 278,10 Białko ogółem [g] 7,90 Tłuszcz [g] 4,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 50,70 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 866,90 Białko ogółem [g] 55,20 Tłuszcz [g] 24,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 117,20 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 5,60	Energia kcal [kcal] 132,80 Białko ogółem [g] 7,20 Tłuszcz [g] 3,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 19,70 W tym cukry [g] 12,00 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 509,90 Białko ogółem [g] 24,30 Tłuszcz [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 74,10 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 276,40 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 65,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,60 Węglowodany ogółem [g] 327,30 W tym cukry [g] 73,70 Sól [g] 12,60
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 122,17 Białko ogółem [g] 6,05 Tłuszcz [g] 4,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,27 Węglowodany ogółem [g] 16,40 W tym cukry [g] 3,23 Sól [g] 0,85	Energia kcal [kcal] 111,24 Białko ogółem [g] 3,16 Tłuszcz [g] 1,84 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,08 Węglowodany ogółem [g] 20,28 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 0,12	Energia kcal [kcal] 78,81 Białko ogółem [g] 5,02 Tłuszcz [g] 2,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,42 Węglowodany ogółem [g] 10,65 W tym cukry [g] 1,15 Sól [g] 0,51	Energia kcal [kcal] 221,33 Białko ogółem [g] 12,00 Tłuszcz [g] 5,67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,83 Węglowodany ogółem [g] 32,83 W tym cukry [g] 20,00 Sól [g] 0,33	Energia kcal [kcal] 91,05 Białko ogółem [g] 4,34 Tłuszcz [g] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,34 Węglowodany ogółem [g] 13,23 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,55	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-500 Gliwice, ul. Polowca 101
NIP 5532552013, Regon 366188172
Kuchnia Czeladź
(6)

Strożek