

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-14 poniedziałek	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.pomidor 50g.	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 wołowym 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml bę.makaron pełnoziarnisty 200g bę.brokuł 100g bę.surówka z czerwonej kapusty 100g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g	bę.herbata b/c granul bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser topiony 25g (MLE,) bę.salata ziel dodatek 50g	
		Waga porcji [g]: 551,00	Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 475,00	
	Trymestr I	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 493,80 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Węglowodany ogółem [g] 74,00 W tym cukry [g] 7,50 Sól [g] 3,50	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] 893,70 Białko ogółem [g] 37,60 Tłuszcz [g] 33,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 122,90 W tym cukry [g] 11,20 Sól [g] 4,30	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] 420,50 Białko ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 53,10 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 3,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 89,62 Białko ogółem [g] 3,48 Tłuszcz [g] 2,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,49 Węglowodany ogółem [g] 13,43 W tym cukry [g] 1,36 Sól [g] 0,64	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] 81,25 Białko ogółem [g] 3,42 Tłuszcz [g] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,83 Węglowodany ogółem [g] 11,17 W tym cukry [g] 1,02 Sól [g] 0,39	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] 88,53 Białko ogółem [g] 4,48 Tłuszcz [g] 3,31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89 Węglowodany ogółem [g] 11,18 W tym cukry [g] 0,25 Sól [g] 0,63	

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

strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-15 wtorek	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE), bę.bulka grahamka 65g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE), bę.papryka świeża 50g	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 100g bę.sałata z jogurtem 80g (MLE), bę.surówka z marchwi 120g (MLE), bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.połędwica drobiowa 50g bę.sałatka z pomidora 150g (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU), bę.chleb graham 50g. (GLU), bę.twarożek z rzodkiewką 150g (MLE), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 550,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 439,80 Białko ogółem [g] 22,10 Tłuszcz [g] 13,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 64,60 W tym cukry [g] 12,90 Sól [g] 2,50	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] 611,70 Białko ogółem [g] 24,60 Tłuszcz [g] 16,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 102,10 W tym cukry [g] 15,10 Sól [g] 4,30	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] 472,70 Białko ogółem [g] 24,20 Tłuszcz [g] 19,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 56,60 W tym cukry [g] 3,90 Sól [g] 1,30	Energia kcal [kcal] 2 025,30 Białko ogółem [g] 96,00 Tłuszcz [g] 64,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 293,20 W tym cukry [g] 55,80 Sól [g] 12,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 109,95 Białko ogółem [g] 5,53 Tłuszcz [g] 3,25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,77 Węglowodany ogółem [g] 16,15 W tym cukry [g] 3,23 Sól [g] 0,63	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] 61,17 Białko ogółem [g] 2,46 Tłuszcz [g] 1,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 10,21 W tym cukry [g] 1,51 Sól [g] 0,43	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] 85,95 Białko ogółem [g] 4,40 Tłuszcz [g] 3,45 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,02 Węglowodany ogółem [g] 10,29 W tym cukry [g] 0,71 Sól [g] 0,24	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Piłtowa 16G
NIP 5532552013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6)

Gtrożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-16 środa	Trymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.pomidor 100g	bę.kiwi bę.serek wiejski 1 szt (MLE,) bę.chleb graham 25g (GLU,)	bę.pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz mięsny z łopatki 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.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.sałata zielona 50g	
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 510,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 586,10 Białko ogółem [g] 20,70 Tłuszcz [g] 25,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 76,00 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 3,20	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] 815,80 Białko ogółem [g] 24,60 Tłuszcz [g] 36,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 110,10 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 170,60 Białko ogółem [g] 9,80 Tłuszcz [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 7,00 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 434,30 Białko ogółem [g] 16,30 Tłuszcz [g] 18,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 57,00 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 2 262,50 Białko ogółem [g] 87,50 Tłuszcz [g] 98,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 Węglowodany ogółem [g] 290,90 W tym cukry [g] 24,50 Sól [g] 12,00
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 88,80 Białko ogółem [g] 3,14 Tłuszcz [g] 3,91 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,71 Węglowodany ogółem [g] 11,52 W tym cukry [g] 1,18 Sól [g] 0,48	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] 81,58 Białko ogółem [g] 2,46 Tłuszcz [g] 3,69 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 11,01 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,32	Energia kcal [kcal] 121,86 Białko ogółem [g] 7,00 Tłuszcz [g] 8,64 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,71 Węglowodany ogółem [g] 5,00 W tym cukry [g] 0,43 Sól [g] 1,43	Energia kcal [kcal] 85,16 Białko ogółem [g] 3,20 Tłuszcz [g] 3,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,45 Węglowodany ogółem [g] 11,18 W tym cukry [g] 0,24 Sól [g] 0,39			

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Parkowa 16G
NIP 5532532613, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6)

Strożelw

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-17 czwartek	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. ser żółty 60g (MLE, bę. ogórek kiszony 100g	bę. wafle ryżowe 2szt bę. banan 1/2	bę. koperkowa z ryżem 300ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, bę. bitka drobiowa 100g (GOR, bę. sos własny 100 ml (GLU, GOR, bę. ziemniaki 200g bę. buraki 100g bę. kalafior 100g (GLU, bę. kompot b/c 250ml	bę. budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę. chleb pszenny 70g (GLU, bę. chleb graham 80g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. sałatka jarzynowa z wędliną KK 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę. pomidor 100g	
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 380,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 492,40 Białko ogółem [g] 23,10 Tłuszcz [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,30 Węglowodany ogółem [g] 52,50 W tym cukry [g] 2,80 Sól [g] 3,10	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] 763,90 Białko ogółem [g] 39,10 Tłuszcz [g] 23,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 111,50 W tym cukry [g] 13,10 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] 583,10 Białko ogółem [g] 20,20 Tłuszcz [g] 19,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 90,20 W tym cukry [g] 2,50 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2 287,90 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 76,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 Węglowodany ogółem [g] 334,90 W tym cukry [g] 69,70 Sól [g] 11,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 107,04 Białko ogółem [g] 5,02 Tłuszcz [g] 5,11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,33 Węglowodany ogółem [g] 11,41 W tym cukry [g] 0,61 Sól [g] 0,67	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] 66,43 Białko ogółem [g] 3,40 Tłuszcz [g] 2,03 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,28 Węglowodany ogółem [g] 9,70 W tym cukry [g] 1,14 Sól [g] 0,43	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] 153,45 Białko ogółem [g] 5,32 Tłuszcz [g] 5,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,82 Węglowodany ogółem [g] 23,74 W tym cukry [g] 0,66 Sól [g] 0,68	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-300 Głogów, ul. Portowa 115
NIP 5532532012, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6) Stroszew

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

2020-12-18 piątek

Trymestr I

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	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. zupa mleczna z ryżem (MLE,)	bę. chleb pszenny 50g (GLU, bę. szynka drobiowa, parsona 50g (GLU, SOJ, MLE, bę. rzodkiew biała 50g bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę. selerowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę. ryba tilapia gotowana 100g (GLU, RYB, GOR, bę. ziemniaki 200g bę. surówka z kiszanej kapusty 100g bę. sos grecki 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, bę. kompot 200 ml	bę. jogurt naturalny 150g (MLE, bę. płatki owsiane 10g (GLU, bę. rodzynki 10g bę. banan 1/2	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 50g (GLU, bę. chleb graham 50g. (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]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 432,00	
	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] 720,50 Białko ogółem [g] 42,80 Tłuszcz [g] 13,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 117,80 W tym cukry [g] 12,50 Sól [g] 9,60	Energia kcal [kcal] 217,80 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 3,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 40,80 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 429,50 Białko ogółem [g] 19,40 Tłuszcz [g] 17,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 52,60 W tym cukry [g] 0,80 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 2 153,30 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 61,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 322,30 W tym cukry [g] 41,80 Sól [g] 17,00
	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] 72,05 Białko ogółem [g] 4,28 Tłuszcz [g] 1,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 11,78 W tym cukry [g] 1,25 Sól [g] 0,96	Energia kcal [kcal] 1 089,00 Białko ogółem [g] 40,00 Tłuszcz [g] 18,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 204,00 W tym cukry [g] 92,50 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 99,42 Białko ogółem [g] 4,49 Tłuszcz [g] 4,12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,83 Węglowodany ogółem [g] 12,18 W tym cukry [g] 0,19 Sól [g] 0,81	

JOL-MARK Sp. z o.o.
Zł. Górnego, ul. Partowa 16G
NIP 5532553013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-19 sobota	Śniadniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.papryka świeża 100g	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 250ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.potrąwka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z marchwi 100g (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 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 150g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 550,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 558,40 Białko ogółem [g] 22,10 Tłuszcz [g] 25,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 69,20 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 2,50	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] 645,30 Białko ogółem [g] 31,20 Tłuszcz [g] 12,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 118,10 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 4,60	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] 472,70 Białko ogółem [g] 24,20 Tłuszcz [g] 19,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 56,60 W tym cukry [g] 3,90 Sól [g] 1,30	Energia kcal [kcal] 2 042,20 Białko ogółem [g] 96,50 Tłuszcz [g] 69,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Węglowodany ogółem [g] 288,70 W tym cukry [g] 39,60 Sól [g] 10,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 124,09 Białko ogółem [g] 4,91 Tłuszcz [g] 5,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,29 Węglowodany ogółem [g] 15,38 W tym cukry [g] 2,96 Sól [g] 0,56	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] 58,66 Białko ogółem [g] 2,84 Tłuszcz [g] 1,09 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 10,74 W tym cukry [g] 1,21 Sól [g] 0,42	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] 85,95 Białko ogółem [g] 4,40 Tłuszcz [g] 3,45 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,02 Węglowodany ogółem [g] 10,29 W tym cukry [g] 0,71 Sól [g] 0,24	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-160 Gliwice, ul. Portowa 16G
NIP 5532532015, Regon 366188172
Kuchnia Czeleź

(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

2020-12-20 niedziela

Trymestr I

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bulka 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.platki 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 gesto 100g (GLU, MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.budyń 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 70g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	
	Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 95,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 520,00	
Wartość odżywcza w porcji	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] 419,90 Białko ogółem [g] 19,50 Tłuszcz [g] 15,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 55,30 W tym cukry [g] 3,20 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 2 165,50 Białko ogółem [g] 126,70 Tłuszcz [g] 61,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Węglowodany ogółem [g] 299,30 W tym cukry [g] 69,90 Sól [g] 10,40
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] 80,75 Białko ogółem [g] 3,75 Tłuszcz [g] 2,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,73 Węglowodany ogółem [g] 10,63 W tym cukry [g] 0,62 Sól [g] 0,35	

JOL-MARK Sp. z o.o.
ul. Piłsudskiego 186
NIP 5332562019, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6)

Groszek