

2021-03-15 poniedziałek

Tymestr I

	Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bulka grahanka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 100g	bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.salatka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,)	bę.fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.makaron pełnoziarnisty z serem 300g (MLE,) bę.kompot 200 ml bę.mus jabłkowy 100g	bę.weka 25g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 25g (MLE,) bę.pomidor100g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.salatka 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]: 550,00	
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 582,90 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 24,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 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] 901,10 Białko ogółem [g] 39,40 Tłuszcz [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 149,20 W tym cukry [g] 33,90 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 222,30 Białko ogółem [g] 8,60 Tłuszcz [g] 14,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 16,60 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 426,80 Białko ogółem [g] 18,00 Tłuszcz [g] 16,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 55,40 W tym cukry [g] 2,50 Sól [g] 4,00	Energia kcal [kcal] 2 337,70 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 80,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,50 Węglowodany ogółem [g] 334,60 W tym cukry [g] 46,40 Sól [g] 11,40
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 88,32 Białko ogółem [g] 3,08 Tłuszcz [g] 3,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,67 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] 100,12 Białko ogółem [g] 4,38 Tłuszcz [g] 2,19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,82 Węglowodany ogółem [g] 16,58 W tym cukry [g] 3,77 Sól [g] 0,34	Energia kcal [kcal] 148,20 Białko ogółem [g] 5,73 Tłuszcz [g] 9,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,13 Węglowodany ogółem [g] 11,07 W tym cukry [g] 0,33 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 77,60 Białko ogółem [g] 3,27 Tłuszcz [g] 3,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,29 Węglowodany ogółem [g] 10,07 W tym cukry [g] 0,45 Sól [g] 0,73	

JOL-MARK Sp. z o. o.
47-120 Czajki, ul. Żwirki i Giegi 203
NIP 553237000, REGON 146130172
Kuchnia Czajki

(6) Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

2021-03-16 wtorek

Trimestr I

	Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 2szt (JAJ,) bę.ogórek zielony 100g	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.pestki dyni 10g	bę.szpinakowa z ryżem 300ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 100g bę.sos pomidorowy (GLU, MLE,) bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.Banan 1szt bę.wafle ryżowe 2szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 50g (MLE,) bę.pomidor 50g.	
	Waga porcji [g]: 401,00	Waga porcji [g]: 10,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 500,00	
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 513,00 Białko ogółem [g] 23,30 Tłuszcz [g] 20,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 63,50 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,70	Energia kcal [kcal] 193,10 Białko ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 7,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 13,60 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 711,00 Białko ogółem [g] 26,50 Tłuszcz [g] 29,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 97,40 W tym cukry [g] 9,20 Sól [g] 5,00	Energia kcal [kcal] 238,80 Białko ogółem [g] 3,00 Tłuszcz [g] 5,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 46,90 W tym cukry [g] 25,70 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 464,70 Białko ogółem [g] 19,80 Tłuszcz [g] 21,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 53,10 W tym cukry [g] 0,90 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 2 120,60 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 84,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Węglowodany ogółem [g] 274,50 W tym cukry [g] 61,60 Sól [g] 9,10
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 127,93 Białko ogółem [g] 5,81 Tłuszcz [g] 5,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,39 Węglowodany ogółem [g] 15,84 W tym cukry [g] 3,19 Sól [g] 0,67	Energia kcal [kcal] 1 931,00 Białko ogółem [g] 173,00 Tłuszcz [g] 79,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00 Węglowodany ogółem [g] 136,00 W tym cukry [g] 130,00 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 71,10 Białko ogółem [g] 2,65 Tłuszcz [g] 2,93 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,91 Węglowodany ogółem [g] 9,74 W tym cukry [g] 0,92 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 1 194,00 Białko ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 27,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 234,50 W tym cukry [g] 128,50 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 92,94 Białko ogółem [g] 3,96 Tłuszcz [g] 4,22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,72 Węglowodany ogółem [g] 10,62 W tym cukry [g] 0,18 Sól [g] 0,24	

JOL-MARK Sp. z o. o.
 ul. ...
 NIP 532...
 Kuchnia Ciepła

(6) Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

2021-03-17 środa

Trymestr I

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.salata zielona 50g bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLE,)	bę.kisiel 250 bę.jabłko szt bę.rodzynki 10g 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.pomidor100g	bę.galaretka drobiowa z warzywami 100g (SEL,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.papryka świeża 100g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	
	Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 600,00	
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 594,20 Białko ogółem [g] 30,70 Tłuszcz [g] 22,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 75,10 W tym cukry [g] 10,90 Sól [g] 2,90	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] 426,30 Białko ogółem [g] 23,90 Tłuszcz [g] 12,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 61,70 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 2 111,40 Białko ogółem [g] 93,00 Tłuszcz [g] 61,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,10 Węglowodany ogółem [g] 328,30 W tym cukry [g] 42,50 Sól [g] 9,60
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 91,42 Białko ogółem [g] 4,72 Tłuszcz [g] 3,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,92 Węglowodany ogółem [g] 11,55 W tym cukry [g] 1,68 Sól [g] 0,45	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] 71,05 Białko ogółem [g] 3,98 Tłuszcz [g] 2,12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,02 Węglowodany ogółem [g] 10,28 W tym cukry [g] 0,25 Sól [g] 0,40	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2
Formularz:Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

Kuchnia CATERMED

(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-18 czwartek	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor100g	bę.Banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)	bę.koperkowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g bę.ziemiaki 100g bę.buraki 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.sos własny100 ml (GLU, GOR,) bę.kompot 200 ml	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.ogórek zielony 100g	
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 570,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 448,50 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 63,70 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 226,40 Białko ogółem [g] 7,30 Tłuszcz [g] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 44,30 W tym cukry [g] 27,30 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 761,40 Białko ogółem [g] 40,20 Tłuszcz [g] 31,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,20 Węglowodany ogółem [g] 90,40 W tym cukry [g] 20,40 Sól [g] 4,40	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] 421,90 Białko ogółem [g] 21,50 Tłuszcz [g] 15,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 54,80 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2 062,70 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 66,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,30 Węglowodany ogółem [g] 278,20 W tym cukry [g] 75,10 Sól [g] 10,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 99,67 Białko ogółem [g] 5,58 Tłuszcz [g] 2,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,69 Węglowodany ogółem [g] 14,16 W tym cukry [g] 2,84 Sól [g] 0,58	Energia kcal [kcal] 226,40 Białko ogółem [g] 7,30 Tłuszcz [g] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 44,30 W tym cukry [g] 27,30 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 76,14 Białko ogółem [g] 4,02 Tłuszcz [g] 3,11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,72 Węglowodany ogółem [g] 9,04 W tym cukry [g] 2,04 Sól [g] 0,44	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] 74,02 Białko ogółem [g] 3,77 Tłuszcz [g] 2,63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Węglowodany ogółem [g] 9,61 W tym cukry [g] 0,25 Sól [g] 0,46	

JOL-MARK Sp. z o.o.
 ul. Słowackiego 10, 01-644 Warszawa
 NIP 553221115, REGON 140128172
 Kuchnia i Serwis

(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

2021-03-19 piątek

Trymestr I

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
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.salata zielona 50g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek 50g (MLE,) bę.pomidor 50g.	bę.jarzynowa z grysiem 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 200ml (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 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g	
	Waga porcji [g]: 551,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 500,00	
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 603,80 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 85,50 W tym cukry [g] 20,00 Sól [g] 3,70	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] 683,40 Białko ogółem [g] 44,60 Tłuszcz [g] 11,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 114,10 W tym cukry [g] 11,50 Sól [g] 5,70	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] 441,20 Białko ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 21,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 53,30 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 2,30	Energia kcal [kcal] 2 149,10 Białko ogółem [g] 108,60 Tłuszcz [g] 62,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,80 Węglowodany ogółem [g] 319,80 W tym cukry [g] 56,80 Sól [g] 12,70
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 109,58 Białko ogółem [g] 4,92 Tłuszcz [g] 3,63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89 Węglowodany ogółem [g] 15,52 W tym cukry [g] 3,63 Sól [g] 0,67	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] 62,13 Białko ogółem [g] 4,05 Tłuszcz [g] 1,05 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,23 Węglowodany ogółem [g] 10,37 W tym cukry [g] 1,05 Sól [g] 0,52	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] 88,24 Białko ogółem [g] 2,84 Tłuszcz [g] 4,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 10,66 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,46	

JOL-MARK Sp. z o. o.
ul. ...
NIP 5252111111 Regon 14316172
Kuchnia Ozeleń

(6) Strożcu

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

2021-03-20 sobota

Trymestr I

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
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 ukraiński z fasolą 350ml (GLU, MLE, SEL, GOR), bę.gulasz drobiowy 150g (GLU, MLE, GOR), bę.kompot 200 ml bę.jogurt naturalny 150g (MLE), bę.kasza jęczmienna 200g (GLU), 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 50g (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]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 540,00	
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] 885,70 Białko ogółem [g] 49,00 Tłuszcz [g] 22,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 142,50 W tym cukry [g] 24,00 Sól [g] 5,00	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] 436,60 Białko ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 64,10 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 261,10 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 67,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,40 Węglowodany ogółem [g] 333,20 W tym cukry [g] 52,90 Sól [g] 11,40
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] 80,52 Białko ogółem [g] 4,45 Tłuszcz [g] 2,04 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,56 Węglowodany ogółem [g] 12,95 W tym cukry [g] 2,18 Sól [g] 0,45	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] 80,85 Białko ogółem [g] 4,74 Tłuszcz [g] 2,09 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,11 Węglowodany ogółem [g] 11,87 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 0,57	

Stronach (6) Strojch

2021-03-21 niedziela

Tymestr I

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE) bę.bułka grahamka 65g (GLU) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE) bę.polędwica drobiowa 50g bę.papryka świeża 40g	bę.budyń z rodzynekami 250ml (MLE)	bę.rosół z makaronem 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) bę.medallion drobiowy 100g (GLU) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z marchewki 100g bę.kalafior 100g (GLU) bę.kompot 200 ml bę.sos koperkowy 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bę.jabłko szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE) bę.płatki owsiane 10g (GLU)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU) bę.chleb graham 50g. (GLU) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE) bę.polędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) bę.pomidor 40g	
	Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 160,00	Waga porcji [g]: 490,00	
	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] 850,00 Białko ogółem [g] 48,80 Tłuszcz [g] 26,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,30 Węglowodany ogółem [g] 117,10 W tym cukry [g] 12,20 Sól [g] 5,10	Energia kcal [kcal] 176,00 Białko ogółem [g] 7,40 Tłuszcz [g] 3,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 31,00 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 383,10 Białko ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Węglowodany ogółem [g] 53,20 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 2 175,90 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 65,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,60 Węglowodany ogółem [g] 317,60 W tym cukry [g] 73,90 Sól [g] 11,30
	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] 77,27 Białko ogółem [g] 4,44 Tłuszcz [g] 2,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,39 Węglowodany ogółem [g] 10,65 W tym cukry [g] 1,11 Sól [g] 0,46	Energia kcal [kcal] 110,00 Białko ogółem [g] 4,63 Tłuszcz [g] 2,44 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,13 Węglowodany ogółem [g] 19,38 W tym cukry [g] 8,19 Sól [g] 0,19	Energia kcal [kcal] 78,18 Białko ogółem [g] 3,53 Tłuszcz [g] 2,71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,37 Węglowodany ogółem [g] 10,86 W tym cukry [g] 0,24 Sól [g] 0,45	

Miejsce wydruku: 2021-03-17 08:49:16
Miejsce wydruku: 2021-03-17 08:49:16
Miejsce wydruku: 2021-03-17 08:49:16

Kuchnia CATERMED

(5)

Strożek