

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-19 poniedziałek	Trymestr I	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.sałata 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		
		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] 614,20 Białko ogółem [g] 25,30 Tłuszcz [g] 32,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 67,80 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	Energia kcal [kcal] 1 881,00 Białko ogółem [g] 80,50 Tłuszcz [g] 76,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,20 Węglowodany ogółem [g] 247,30 W tym cukry [g] 31,80 Sól [g] 11,50
2020-10-20 wtorek	Trymestr I	Składniki	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.grycikowa 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.poledwica 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 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] 55,84 Białko ogółem [g] 2,30 Tłuszcz [g] 2,91 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,83 Węglowodany ogółem [g] 6,16 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. Portowa 16B
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6) *strożek*

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-20 wtorek	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	
2020-10-21 środa	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (GLU, MLE,) bę.herbatka owocowa b/c 300ml bę.bułka 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 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.pieczewo chrupkie 4szt bę.poledwica drobiowa 50g bę.ogórek zielony 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę.herbatka 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

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

(6)

strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-21 środa	Trymestr I	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	
		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		
2020-10-22 czwartek	Trymestr I	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.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(6)

strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-23 piątek	Tymestr I	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, parzona 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 kiszzonej 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. sałata 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	
2020-10-24 sobota	Tymestr I	Składniki	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. potrawka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę. ziemniaki 200g bę. surówka z marchwi 100g (MLE,) bę. bukiet jarzyn 100g bę. kompot 200 ml	bę. pieczywo 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		
		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.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(6)

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-24 sobota	Trymestr I	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] 2042,20 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	
2020-10-25 niedziela	Trymestr I	Składniki	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.ziemiaki 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 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	95,00	1 020,00	250,00	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] 2165,50 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

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(6)

Stronka

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-10-25 niedziela	Trymestr I	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		
	2020-10-26 poniedziałek	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbaty owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 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.pomidor 100g	bę.herbaty 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.		
		Wartość odżywcza w porcji	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		
2020-10-26 poniedziałek	Trymestr I	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] 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] 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] 2027,20 Białko ogółem [g] 78,40 Tłuszcz [g] 79,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,50 Węglowodany ogółem [g] 273,40 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] 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] 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.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16
NIP 5532532013, Regon 36613817.
Kuchnia Czeladź
(6)

strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-10-27 wtorek	Trymestr I	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.ogórek zielony 100g	bę.weka 25g (GLU,) bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.papryka świeża 50g	bę.szpinakowa z ryżem 300ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 100g bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,) bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.mandarynka 2szt bę.chleb graham 25g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE,)	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]: 75,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 500,00			
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 450,50 Białko ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 16,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,30 Węglowodany ogółem [g] 63,20 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 223,40 Białko ogółem [g] 17,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 29,40 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 0,40	Energia kcal [kcal] 750,20 Białko ogółem [g] 25,90 Tłuszcz [g] 34,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 95,70 W tym cukry [g] 8,90 Sól [g] 4,90	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] 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] 2 131,20 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 85,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Węglowodany ogółem [g] 275,70 W tym cukry [g] 43,30 Sól [g] 10,40	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 112,34 Białko ogółem [g] 4,41 Tłuszcz [g] 4,14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,07 Węglowodany ogółem [g] 15,76 W tym cukry [g] 3,19 Sól [g] 0,62	Energia kcal [kcal] 297,87 Białko ogółem [g] 23,73 Tłuszcz [g] 6,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 39,20 W tym cukry [g] 17,73 Sól [g] 0,53	Energia kcal [kcal] 75,02 Białko ogółem [g] 2,59 Tłuszcz [g] 3,47 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,93 Węglowodany ogółem [g] 9,57 W tym cukry [g] 0,89 Sól [g] 0,49	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] 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			
	2020-10-28 środa	Trymestr I	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.galaretka drobiowa z warzywami 100g (SEL,) bę.salata zielona 50g	bę.kisiel 250 bę.jabłko szt bę.rodzynki 10g bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.brokutowa 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 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLE,) 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		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 160
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(6)

Stroziła

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-28 środa	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 523,30 Białko ogółem [g] 28,90 Tłuszcz [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 73,40 W tym cukry [g] 8,30 Sól [g] 3,50	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] 497,20 Białko ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 18,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 63,40 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 2111,40 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 61,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 328,30 W tym cukry [g] 42,60 Sól [g] 9,60
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 80,51 Białko ogółem [g] 4,45 Tłuszcz [g] 2,51 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 11,29 W tym cukry [g] 1,28 Sól [g] 0,54	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] 82,87 Białko ogółem [g] 4,27 Tłuszcz [g] 3,12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,78 Węglowodany ogółem [g] 10,57 W tym cukry [g] 0,70 Sól [g] 0,30	
2020-10-29 czwartek	Składniki	bę.kawa z makiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor 100g	bę.Banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)	bę.koperkowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g bę.ziemniaki 100g bę.buraki 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.sos własny 100 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] 2062,70 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

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16.
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(6)

strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-29 czwartek	Trymestr I	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	
		Składniki	bę.zupa na mleku z kaszą manną 200ml (GLU, MLE,) bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bulka 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]: 1100,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 500,00		
2020-10-30 piątek	Trymestr I	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] 2149,10 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.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6)

Stronick

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-31 sobota	Tymestr I	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.salatka 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.salatka 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.salata 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
2020-11-01 niedziela	Tymestr I	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.połędwica 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.ziemniaki 200g bę.marchew gotowana 100g (GLU,) bę.mizeria 100g (MLE,) bę.kompot 200 ml bę.sos koperkowy 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.mandarynka 2szt 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.połędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.pomidor 40g	
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 10,00	Waga porcji [g]: 540,00		
		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	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 1t
NIP 5532532013, Regon 36613817
Kuchnia Czeladź
(6)

Stronik

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 490,00	
2020-11-01 niedziela	Trymestr I	Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji	
	Wartość odżywcza dla 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	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g
		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] 151,70 Białko ogółem [g] 7,40 Tłuszcz [g] 3,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 24,70 W tym cukry [g] 15,60 Sól [g] 0,20	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] 2 168,50 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 62,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 311,40 W tym cukry [g] 76,90 Sól [g] 11,70

JOL-MARK Sp. z o.o.
 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G
 NIP 5532532013, Regon 366138172
 Kuchnia Czeladź
 (6)

Strożek