

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-28

|                                   |  | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja   | SUMA  |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|---|---|
| 2021-03-22 poniedziałek           | Składniki  | bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło 15 (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.pomidor 50g.                              | bę.kisiel 250 bę.jabłko szt bę.orzech włoski 10g   | bę.szpinakowa 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.brokul 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 pszeniczny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło 15 (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata ziel dodatek 50g             |   |
|                                   | Waga porcji [g]:   | 566,00   | 410,00   | 1 100,00   | 150,00   | 465,00  |   |
|                                   | Wartość odżywcza w porcji  | Energia kcal [kcal] 526,00<br>Białko ogółem [g] 19,20<br>Tłuszcz [g] 20,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70<br>Węglowodany ogółem [g] 74,10<br>W tym cukry [g] 7,50<br>Sól [g] 3,50 | Energia kcal [kcal] 149,60<br>Białko ogółem [g] 2,20<br>Tłuszcz [g] 6,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60<br>Węglowodany ogółem [g] 25,10<br>W tym cukry [g] 10,00<br>Sól [g]    | Energia kcal [kcal] 908,50<br>Białko ogółem [g] 37,50<br>Tłuszcz [g] 33,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,60<br>Węglowodany ogółem [g] 124,00<br>W tym cukry [g] 11,00<br>Sól [g] 3,50  | Energia kcal [kcal] 202,90<br>Białko ogółem [g] 12,50<br>Tłuszcz [g] 6,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30<br>Węglowodany ogółem [g] 27,30<br>W tym cukry [g] 1,90<br>Sól [g] 0,70 | Energia kcal [kcal] 385,70<br>Białko ogółem [g] 18,30<br>Tłuszcz [g] 13,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90<br>Węglowodany ogółem [g] 52,90<br>W tym cukry [g] 1,00<br>Sól [g] 2,40 | Energia kcal [kcal] 2 172,70<br>Białko ogółem [g] 89,70<br>Tłuszcz [g] 79,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,10<br>Węglowodany ogółem [g] 303,40<br>W tym cukry [g] 31,40<br>Sól [g] 10,10 |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 92,93<br>Białko ogółem [g] 3,39<br>Tłuszcz [g] 3,53<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89<br>Węglowodany ogółem [g] 13,09<br>W tym cukry [g] 1,33<br>Sól [g] 0,62 | Energia kcal [kcal] 36,49<br>Białko ogółem [g] 0,54<br>Tłuszcz [g] 1,46<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,15<br>Węglowodany ogółem [g] 6,12<br>W tym cukry [g] 2,44<br>Sól [g]           | Energia kcal [kcal] 82,59<br>Białko ogółem [g] 3,41<br>Tłuszcz [g] 3,07<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,87<br>Węglowodany ogółem [g] 11,27<br>W tym cukry [g] 1,00<br>Sól [g] 0,32 | Energia kcal [kcal] 135,27<br>Białko ogółem [g] 8,33<br>Tłuszcz [g] 4,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20<br>Węglowodany ogółem [g] 18,20<br>W tym cukry [g] 1,27<br>Sól [g] 0,47  | Energia kcal [kcal] 82,95<br>Białko ogółem [g] 3,94<br>Tłuszcz [g] 2,88<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70<br>Węglowodany ogółem [g] 11,38<br>W tym cukry [g] 0,22<br>Sól [g] 0,52   |   |   |

JKP S.A. Sp. z o.o.  
41-010 Wrocław, ul. Warławska 13G  
NIP 5552807425, REGON 366138172  
Kuchnia Czeleść

(6) Strożek

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-28

|                   |                                   | Sniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja   | SUMA  |
|-------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|---|---|
| 2021-03-23 wtorek | Składniki                         | bę.kakao b/c<br>300ml (MLE,<br>bę.bulka<br>grahamka 65g<br>(GLU,<br>bę.masło<br>jendoporcyjne<br>10g (MLE,<br>bę.twarożek 70g<br>(MLE,<br>bę.rzodkiew<br>biała 50g   | bę.koktajl<br>owocowy z<br>płatkami<br>owsianymi (10g)<br>250ml (GLU,<br>MLE,<br>bę.biszkopty<br>30g (GLU,<br>JAJ,)  | bę.grysikowa<br>350ml (GLU,<br>SOJ, SEL,<br>GOR,)<br>bę.rumszyk z<br>łopatką<br>wieprzowej z<br>cebulką 100g<br>(GLU, JAJ,<br>GOR,)<br>bę.ziemniaki<br>100g<br>bę.sałata z<br>jogurtem 80g<br>(MLE,<br>bę.surówka z<br>marchewki 100g<br>bę.kompot 200<br>ml | bę.chleb<br>graham 50g.<br>(GLU,<br>bę.masło<br>jendoporcyjne<br>10g (MLE,<br>bę.poledwica<br>drobiowa 30g<br>bę.sałatka z<br>pomidora 150g<br>(MLE,)  | bę.herbata<br>owocowa b/c<br>300ml<br>bę.chleb<br>pszenny 50g<br>(GLU,<br>bę.chleb<br>graham 50g.<br>(GLU,<br>bę.masło<br>jendoporcyjne<br>10g (MLE,<br>bę.ser żółty 30g<br>(MLE,<br>bę.brokul 50g                      |   |
|                   |                                   | Waga porcji<br>[g]: 420,00   | Waga porcji<br>[g]: 280,00   | Waga porcji<br>[g]: 930,00   | Waga porcji<br>[g]: 230,00   | Waga porcji<br>[g]: 480,00  |   |
|                   | Wartość odżywcza w porcji         | Energia kcal<br>[kcal] 503,70<br>Białko ogółem<br>[g] 23,30<br>Tłuszcz [g]<br>19,40<br>kw. tłuszcz.<br>nasycone<br>ogółem [g]<br>11,10<br>Węglowodany<br>ogółem [g]<br>65,60<br>W tym cukry<br>[g] 15,00<br>Sól [g] 1,40 | Energia kcal<br>[kcal] 216,80<br>Białko ogółem<br>[g] 10,10<br>Tłuszcz [g]<br>3,00<br>kw. tłuszcz.<br>nasycone<br>ogółem [g]<br>1,10<br>Węglowodany<br>ogółem [g]<br>39,30<br>W tym cukry<br>[g] 22,10<br>Sól [g] 0,30 | Energia kcal<br>[kcal] 721,70<br>Białko ogółem<br>[g] 22,80<br>Tłuszcz [g]<br>31,10<br>kw. tłuszcz.<br>nasycone<br>ogółem [g]<br>7,40<br>Węglowodany<br>ogółem [g]<br>97,90<br>W tym cukry<br>[g] 14,80<br>Sól [g] 4,70                                      | Energia kcal<br>[kcal] 252,40<br>Białko ogółem<br>[g] 11,50<br>Tłuszcz [g]<br>11,40<br>kw. tłuszcz.<br>nasycone<br>ogółem [g]<br>6,20<br>Węglowodany<br>ogółem [g]<br>30,10<br>W tym cukry<br>[g] 1,70<br>Sól [g] 2,90 | Energia kcal<br>[kcal] 434,00<br>Białko ogółem<br>[g] 16,40<br>Tłuszcz [g]<br>19,20<br>kw. tłuszcz.<br>nasycone<br>ogółem [g]<br>10,90<br>Węglowodany<br>ogółem [g]<br>54,30<br>W tym cukry<br>[g] 1,10<br>Sól [g] 2,20 | Energia kcal<br>[kcal] 2 128,60<br>Białko ogółem [g]<br>84,10<br>Tłuszcz [g] 84,10<br>kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem<br>[g] 36,70<br>Węglowodany<br>ogółem [g] 287,20<br>W tym cukry [g]<br>54,70<br>Sól [g] 11,50 |
|                   | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal<br>[kcal] 119,93<br>Białko ogółem<br>[g] 5,55<br>Tłuszcz [g]<br>4,62<br>kw. tłuszcz.<br>nasycone<br>ogółem [g]<br>2,64<br>Węglowodany<br>ogółem [g]<br>15,62<br>W tym cukry<br>[g] 3,57<br>Sól [g] 0,33     | Energia kcal<br>[kcal] 77,43<br>Białko ogółem<br>[g] 3,61<br>Tłuszcz [g]<br>1,07<br>kw. tłuszcz.<br>nasycone<br>ogółem [g]<br>0,39<br>Węglowodany<br>ogółem [g]<br>14,04<br>W tym cukry<br>[g] 7,89<br>Sól [g] 0,11    | Energia kcal<br>[kcal] 77,60<br>Białko ogółem<br>[g] 2,45<br>Tłuszcz [g]<br>3,34<br>kw. tłuszcz.<br>nasycone<br>ogółem [g]<br>0,80<br>Węglowodany<br>ogółem [g]<br>10,53<br>W tym cukry<br>[g] 1,59<br>Sól [g] 0,51  | Energia kcal<br>[kcal] 109,74<br>Białko ogółem<br>[g] 5,00<br>Tłuszcz [g]<br>4,96<br>kw. tłuszcz.<br>nasycone<br>ogółem [g]<br>2,70<br>Węglowodany<br>ogółem [g]<br>13,09<br>W tym cukry<br>[g] 0,74<br>Sól [g] 1,26   | Energia kcal<br>[kcal] 90,42<br>Białko ogółem<br>[g] 3,42<br>Tłuszcz [g]<br>4,00<br>kw. tłuszcz.<br>nasycone<br>ogółem [g]<br>2,27<br>Węglowodany<br>ogółem [g]<br>11,31<br>W tym cukry<br>[g] 0,23<br>Sól [g] 0,46     |   |

JOL-MARK Sp. z o.o.  
40-001 Wrocław, ul. Krowa 95/3  
NIP 553201717, REGON 366103172  
Kuchnia Czeiadz

(6) strożek

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-28

|                  |                                   | Sniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja   | SUMA   |
|------------------|-----------------------------------|--|--|---|--|---|--|
| 2021-03-24 środa | 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 50g. | bę.kiwi bę.serek wiejski 1 szt (MLE,)  | bę.pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz drobiowy 200g (GLU, MLE, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.fasolka szparagowa 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml | bę.pieczewo chrupkie 4szt bę.poledwica drobiowa 60g 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.szynka wieprzowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata zielona 30g       |  |
|                  | Wartość odżywcza w porcji         | Waga porcji [g]: 610,00  | Waga porcji [g]: 90,00   | Waga porcji [g]: 1 100,00   | Waga porcji [g]: 100,00  | Waga porcji [g]: 490,00   |  |
|                  | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 579,80<br>Białko ogółem [g] 20,30<br>Tłuszcz [g] 25,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30<br>Węglowodany ogółem [g] 74,40<br>W tym cukry [g] 7,80<br>Sól [g] 3,20 | Energia kcal [kcal] 146,30<br>Białko ogółem [g] 12,00<br>Tłuszcz [g] 4,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,40<br>Węglowodany ogółem [g] 16,70<br>W tym cukry [g] 4,10<br>Sól [g] 1,00 | Energia kcal [kcal] 788,50<br>Białko ogółem [g] 35,30<br>Tłuszcz [g] 24,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00<br>Węglowodany ogółem [g] 120,30<br>W tym cukry [g] 11,30<br>Sól [g] 4,40     | Energia kcal [kcal] 180,10<br>Białko ogółem [g] 11,20<br>Tłuszcz [g] 13,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90<br>Węglowodany ogółem [g] 5,70<br>W tym cukry [g] 0,60<br>Sól [g] 2,40 | Energia kcal [kcal] 383,80<br>Białko ogółem [g] 23,40<br>Tłuszcz [g] 10,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90<br>Węglowodany ogółem [g] 52,50<br>W tym cukry [g] 1,40<br>Sól [g] 2,90 | Energia kcal [kcal] 2 078,50<br>Białko ogółem [g] 102,20<br>Tłuszcz [g] 78,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,50<br>Węglowodany ogółem [g] 269,60<br>W tym cukry [g] 25,20<br>Sól [g] 13,90 |

JOL-MARK Sp. z o. o.  
CATERMED S.A.  
ul. Włocławek 10, 85-001 Włocławek  
NIP 555200170, REGON 143818172  
Kuchnia Czeradź

(6)

Strożek

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-28

|                                   |   | Sniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja  | SUMA  |  |
|-----------------------------------|---|--|--|--|--|--|---|--|
| 2021-03-25 czwartek               | Tymestr I   | Składniki  | bę. herbata owocowa b/c 300ml<br>bę. bułka grahamka 65g (GLU,)<br>bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,)<br>bę. ser żółty 40g (MLE,)<br>bę. ogórek kiszony 50g                                   | bę. wafle ryżowe 2szt<br>bę. Banan 1szt  | bę. jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,)<br>bę. bitka wieprzowa 100g<br>bę. sos własny 100 ml (GLU, GOR,)<br>bę. kasza jęczmienna 150g (GLU,)<br>bę. buraki 100g<br>bę. kalafior 100g (GLU,)<br>bę. kompot b/c 250ml | bę. budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)  | bę. chleb pszenny 70g (GLU,)<br>bę. chleb graham 80g (GLU,)<br>bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,)<br>bę. polędwica drobiowa 40g<br>bę. pomidor 50g.   |  |
|                                   |   | Waga porcji [g]: 390,00  | Waga porcji [g]: 20,00   | Waga porcji [g]: 1 100,00  | Waga porcji [g]: 250,00  | Waga porcji [g]: 240,00  |   |  |
|                                   |   | Wartość odżywcza w porcji  | Energia kcal [kcal] 424,00<br>Białko ogółem [g] 18,00<br>Tłuszcz [g] 18,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,90<br>Węglowodany ogółem [g] 51,50<br>W tym cukry [g] 2,80<br>Sól [g] 2,20 | Energia kcal [kcal] 238,80<br>Białko ogółem [g] 3,00<br>Tłuszcz [g] 5,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70<br>Węglowodany ogółem [g] 46,90<br>W tym cukry [g] 25,70<br>Sól [g] 0,10 | Energia kcal [kcal] 953,40<br>Białko ogółem [g] 33,30<br>Tłuszcz [g] 50,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,10<br>Węglowodany ogółem [g] 107,20<br>W tym cukry [g] 13,20<br>Sól [g] 4,00   | Energia kcal [kcal] 278,10<br>Białko ogółem [g] 7,90<br>Tłuszcz [g] 4,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70<br>Węglowodany ogółem [g] 50,70<br>W tym cukry [g] 34,50<br>Sól [g] 0,30 | Energia kcal [kcal] 469,10<br>Białko ogółem [g] 18,50<br>Tłuszcz [g] 13,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70<br>Węglowodany ogółem [g] 74,80<br>W tym cukry [g] 1,30<br>Sól [g] 3,30 | Energia kcal [kcal] 2 363,40<br>Białko ogółem [g] 80,70<br>Tłuszcz [g] 92,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10<br>Węglowodany ogółem [g] 331,10<br>W tym cukry [g] 77,50<br>Sól [g] 9,90 |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 108,72<br>Białko ogółem [g] 4,62<br>Tłuszcz [g] 4,77<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,05<br>Węglowodany ogółem [g] 13,21<br>W tym cukry [g] 0,72<br>Sól [g] 0,56 | Energia kcal [kcal] 1 194,00<br>Białko ogółem [g] 15,00<br>Tłuszcz [g] 27,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50<br>Węglowodany ogółem [g] 234,50<br>W tym cukry [g] 128,50<br>Sól [g] 0,50 | Energia kcal [kcal] 86,67<br>Białko ogółem [g] 3,03<br>Tłuszcz [g] 4,55<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10<br>Węglowodany ogółem [g] 9,75<br>W tym cukry [g] 1,20<br>Sól [g] 0,36      | Energia kcal [kcal] 111,24<br>Białko ogółem [g] 3,16<br>Tłuszcz [g] 1,84<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,08<br>Węglowodany ogółem [g] 20,28<br>W tym cukry [g] 13,80<br>Sól [g] 0,12 | Energia kcal [kcal] 195,46<br>Białko ogółem [g] 7,71<br>Tłuszcz [g] 5,63<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,79<br>Węglowodany ogółem [g] 31,17<br>W tym cukry [g] 0,54<br>Sól [g] 1,38  |  |   |  |

2021-03-25 czwartek  
 NIP 5052101000  
 Kuchnia Czeiadz

(6) Strożek

|                                   |  | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja   | SUMA   |  |
|-----------------------------------|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 2021-03-26 piątek                 | Tymestr I  | Składniki   | bę.zupa mleczna z zacierką 250ml (GLU, 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 50g | bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.rzodkiew biała 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)  | bę.koperkowa z ryżem 400ml (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.platki 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.marchew surowa 50g                              |  |
|                                   |  | Waga porcji [g]: 600,00   | Waga porcji [g]: 150,00  | Waga porcji [g]: 1 100,00   | Waga porcji [g]: 20,00   | Waga porcji [g]: 451,00   |  |  |
|                                   |  | Energia kcal [kcal] 527,80<br>Białko ogółem [g] 23,70<br>Tłuszcz [g] 17,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,20<br>Węglowodany ogółem [g] 74,60<br>W tym cukry [g] 12,40<br>Sól [g] 2,20 | Energia kcal [kcal] 247,20<br>Białko ogółem [g] 14,20<br>Tłuszcz [g] 8,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20<br>Węglowodany ogółem [g] 30,50<br>W tym cukry [g] 0,80<br>Sól [g] 1,80   | Energia kcal [kcal] 706,80<br>Białko ogółem [g] 41,10<br>Tłuszcz [g] 13,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,80<br>Węglowodany ogółem [g] 115,80<br>W tym cukry [g] 12,40<br>Sól [g] 5,60   | Energia kcal [kcal] 217,80<br>Białko ogółem [g] 8,00<br>Tłuszcz [g] 3,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80<br>Węglowodany ogółem [g] 40,80<br>W tym cukry [g] 18,50<br>Sól [g] 0,20                       | Energia kcal [kcal] 377,70<br>Białko ogółem [g] 13,90<br>Tłuszcz [g] 13,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60<br>Węglowodany ogółem [g] 56,30<br>W tym cukry [g] 2,00<br>Sól [g] 2,50 | Energia kcal [kcal] 2 077,30<br>Białko ogółem [g] 100,90<br>Tłuszcz [g] 57,30<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60<br>Węglowodany ogółem [g] 318,00<br>W tym cukry [g] 46,10<br>Sól [g] 12,30 |  |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 87,97<br>Białko ogółem [g] 3,95<br>Tłuszcz [g] 2,95<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70<br>Węglowodany ogółem [g] 12,43<br>W tym cukry [g] 2,07<br>Sól [g] 0,37 | Energia kcal [kcal] 164,80<br>Białko ogółem [g] 9,47<br>Tłuszcz [g] 5,87<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,47<br>Węglowodany ogółem [g] 20,33<br>W tym cukry [g] 0,53<br>Sól [g] 1,20     | Energia kcal [kcal] 64,25<br>Białko ogółem [g] 3,74<br>Tłuszcz [g] 1,25<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,25<br>Węglowodany ogółem [g] 10,53<br>W tym cukry [g] 1,13<br>Sól [g] 0,51     | Energia kcal [kcal] 1 089,00<br>Białko ogółem [g] 40,00<br>Tłuszcz [g] 18,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00<br>Węglowodany ogółem [g] 204,00<br>W tym cukry [g] 92,50<br>Sól [g] 1,00 | Energia kcal [kcal] 83,75<br>Białko ogółem [g] 3,08<br>Tłuszcz [g] 2,97<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,46<br>Węglowodany ogółem [g] 12,48<br>W tym cukry [g] 0,44<br>Sól [g] 0,55                         |   |  |  |

JOL-MARK Sp. z o. o.  
Zakład Produkcyjny Catermed S.A.  
NIP 555204712, Regon 14160172  
Kuchnia Czesadź

(6) Strożek

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-28

|                   |                                   | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja  | SUMA  |
|-------------------|-----------------------------------|---|---|--|--|--|---|
| 2021-03-27 sobota | Składniki                         | bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,)<br>bę.bułka grahamka 65g (GLU,)<br>bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)<br>bę.ser topiony 50g (MLE,)<br>bę.papryka świeża 40g                            | bę.kasza manna na gęsto z roszynkami 250ml (GLU, MLE,)  | bę.krupnik 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)<br>bę.potrąwka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,)<br>bę.ziemniaki 200g<br>bę.marchew gotowana 100g (GLU,)<br>bę.sałatka z ogórka kiszzonego 100g.<br>bę.kompot 200 ml | bę.jabłko szt<br>bę.miód szt 25g<br>bę.orzech włoski 5g  | bę.herbata owocowa b/c 300ml<br>bę.chleb pszenny 50g (GLU,)<br>bę.chleb graham 50g. (GLU,)<br>bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)<br>bę.twarożek z koperkiem 150g (MLE,)<br>bę.pomidor 50g.    |   |
|                   |                                   | Waga porcji [g]: 400,00   | Waga porcji [g]: 250,00   | Waga porcji [g]: 1 200,00  | Waga porcji [g]: 155,00  | Waga porcji [g]: 600,00  |   |
|                   | Wartość odżywcza w porcji         | Energia kcal [kcal] 540,80<br>Białko ogółem [g] 21,30<br>Tłuszcz [g] 25,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,70<br>Węglowodany ogółem [g] 65,00<br>W tym cukry [g] 13,20<br>Sól [g] 2,50 | Energia kcal [kcal] 231,40<br>Białko ogółem [g] 8,40<br>Tłuszcz [g] 5,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90<br>Węglowodany ogółem [g] 38,90<br>W tym cukry [g] 8,60<br>Sól [g] 1,20 | Energia kcal [kcal] 679,40<br>Białko ogółem [g] 30,50<br>Tłuszcz [g] 12,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70<br>Węglowodany ogółem [g] 124,40<br>W tym cukry [g] 12,50<br>Sól [g] 6,30              | Energia kcal [kcal] 193,10<br>Białko ogółem [g] 2,10<br>Tłuszcz [g] 6,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60<br>Węglowodany ogółem [g] 35,90<br>W tym cukry [g] 5,40<br>Sól [g] | Energia kcal [kcal] 544,80<br>Białko ogółem [g] 32,10<br>Tłuszcz [g] 22,70<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,30<br>Węglowodany ogółem [g] 57,90<br>W tym cukry [g] 5,20<br>Sól [g] 1,90 | Energia kcal [kcal] 2 189,50<br>Białko ogółem [g] 94,40<br>Tłuszcz [g] 71,10<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,20<br>Węglowodany ogółem [g] 322,10<br>W tym cukry [g] 44,90<br>Sól [g] 11,90 |
|                   | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 135,20<br>Białko ogółem [g] 5,33<br>Tłuszcz [g] 6,25<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,67<br>Węglowodany ogółem [g] 16,25<br>W tym cukry [g] 3,30<br>Sól [g] 0,63     | Energia kcal [kcal] 92,56<br>Białko ogółem [g] 3,36<br>Tłuszcz [g] 2,08<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,16<br>Węglowodany ogółem [g] 15,56<br>W tym cukry [g] 3,44<br>Sól [g] 0,48  | Energia kcal [kcal] 56,62<br>Białko ogółem [g] 2,54<br>Tłuszcz [g] 1,02<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,23<br>Węglowodany ogółem [g] 10,37<br>W tym cukry [g] 1,04<br>Sól [g] 0,53                   | Energia kcal [kcal] 124,58<br>Białko ogółem [g] 1,35<br>Tłuszcz [g] 3,87<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,39<br>Węglowodany ogółem [g] 23,16<br>W tym cukry [g] 3,48<br>Sól [g] | Energia kcal [kcal] 90,80<br>Białko ogółem [g] 5,35<br>Tłuszcz [g] 3,78<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,22<br>Węglowodany ogółem [g] 9,65<br>W tym cukry [g] 0,87<br>Sól [g] 0,32      |   |

Kuchnia CATERMED S.A.  
41-010 Wrocław, ul. Świdnicka 17  
NIP 5052011143, REGON 143026172  
Kuchnia CATERMED

(6)

Strożek

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-28

2021-03-28 niedziela

Trymestr I

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

|           | Sniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek   | Kolacja   | SUMA   |
|-----------|--|---|--|--|---|--|
| Składniki | bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,)<br>bę.butka grahamka 65g (GLU,)<br>bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)<br>bę.połudwica drobiowa 60g<br>bę.pomidor 50g.                                 | bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)<br>bę.platki owsiane 10g (GLU,)<br>bę.rodzynki 10g  | bę.rosół z makaronem 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,)<br>bę.udko z kurczaka pieczone 100g<br>bę.ziemniaki 100g<br>bę.kapusta duszona z koperkiem 120g (GLU,)<br>bę.surówka z marchewki 100g<br>bę.kompot 200 ml | bę.budyń 250ml (MLE,)<br>bę.jabłko 1/2 szt   | bę.herbata owocowa b/c 300ml<br>bę.chleb graham 50g. (GLU,)<br>bę.chleb pszenny 50g (GLU,)<br>bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzo na 50g (GLU, SOJ, MLE,)<br>bę.ogórek zielony 100g<br>bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) |  |
|           | Waga porcji [g]: 410,00  | Waga porcji [g]: 20,00  | Waga porcji [g]: 920,00  | Waga porcji [g]: 320,00  | Waga porcji [g]: 550,00   |  |
|           | Energia kcal [kcal] 493,20<br>Białko ogółem [g] 25,60<br>Tłuszcz [g] 18,20<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,30<br>Węglowodany ogółem [g] 63,10<br>W tym cukry [g] 12,90<br>Sól [g] 3,80 | Energia kcal [kcal] 140,90<br>Białko ogółem [g] 7,20<br>Tłuszcz [g] 3,40<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70<br>Węglowodany ogółem [g] 21,70<br>W tym cukry [g] 8,50<br>Sól [g] 0,20     | Energia kcal [kcal] 716,50<br>Białko ogółem [g] 45,60<br>Tłuszcz [g] 23,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,60<br>Węglowodany ogółem [g] 92,60<br>W tym cukry [g] 12,40<br>Sól [g] 4,30               | Energia kcal [kcal] 293,60<br>Białko ogółem [g] 8,00<br>Tłuszcz [g] 4,80<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70<br>Węglowodany ogółem [g] 54,80<br>W tym cukry [g] 36,70<br>Sól [g] 0,30 | Energia kcal [kcal] 380,30<br>Białko ogółem [g] 21,30<br>Tłuszcz [g] 10,60<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,80<br>Węglowodany ogółem [g] 54,60<br>W tym cukry [g] 1,40<br>Sól [g] 2,60                               | Energia kcal [kcal] 2 024,50<br>Białko ogółem [g] 107,70<br>Tłuszcz [g] 60,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,10<br>Węglowodany ogółem [g] 286,80<br>W tym cukry [g] 71,90<br>Sól [g] 11,20 |
|           | Energia kcal [kcal] 120,29<br>Białko ogółem [g] 6,24<br>Tłuszcz [g] 4,44<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,27<br>Węglowodany ogółem [g] 15,39<br>W tym cukry [g] 3,15<br>Sól [g] 0,93    | Energia kcal [kcal] 704,50<br>Białko ogółem [g] 36,00<br>Tłuszcz [g] 17,00<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50<br>Węglowodany ogółem [g] 108,50<br>W tym cukry [g] 42,50<br>Sól [g] 1,00 | Energia kcal [kcal] 77,88<br>Białko ogółem [g] 4,96<br>Tłuszcz [g] 2,55<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,50<br>Węglowodany ogółem [g] 10,07<br>W tym cukry [g] 1,35<br>Sól [g] 0,47                   | Energia kcal [kcal] 91,75<br>Białko ogółem [g] 2,50<br>Tłuszcz [g] 1,50<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,84<br>Węglowodany ogółem [g] 17,13<br>W tym cukry [g] 11,47<br>Sól [g] 0,09  | Energia kcal [kcal] 69,15<br>Białko ogółem [g] 3,87<br>Tłuszcz [g] 1,93<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,05<br>Węglowodany ogółem [g] 9,93<br>W tym cukry [g] 0,25<br>Sól [g] 0,47                                   |  |

Wydrukowano w dniu 2021-03-25  
o godzinie 07:31:50  
numer: 100158172  
Kuchnia Czeładź

(5)

Strożek