

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-01-25 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.brokół 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 15 (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata ziel dodatek 50g	
		Waga porcji [g]: 566,00	Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 465,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 526,00 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 74,10 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] 908,50 Białko ogółem [g] 37,50 Tłuszcz [g] 33,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 124,00 W tym cukry [g] 11,00 Sól [g] 3,50	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] 385,70 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 13,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 52,90 W tym cukry [g] 1,00 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 2 172,70 Białko ogółem [g] 89,70 Tłuszcz [g] 79,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 303,40 W tym cukry [g] 31,40 Sól [g] 10,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 92,93 Białko ogółem [g] 3,39 Tłuszcz [g] 3,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89 Węglowodany ogółem [g] 13,09 W tym cukry [g] 1,33 Sól [g] 0,62	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] 82,59 Białko ogółem [g] 3,41 Tłuszcz [g] 3,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,87 Węglowodany ogółem [g] 11,27 W tym cukry [g] 1,00 Sól [g] 0,32	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] 82,95 Białko ogółem [g] 3,94 Tłuszcz [g] 2,88 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 11,38 W tym cukry [g] 0,22 Sól [g] 0,52	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 ul. Włocławek, Polowa 16G
NIP 5532532013, Regon 266138172
Kuchnia Czeładź
(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-01-26 wtorek	Tymestr I	Składniki	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,) bę.sałatka makaronowa z wędliną 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,)	bę.grysikowa 350ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.rumszyk z łośpatki wieprzowej z cebulką 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 100g bę.sałata z jogurtem 80g (MLE,) bę.surówka z marchewki 100g 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 70g (MLE,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 930,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 470,00	
		Energia kcal [kcal] 550,20 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 18,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 82,60 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 3,40	Energia kcal [kcal] 216,80 Białko ogółem [g] 10,10 Tłuszcz [g] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 39,30 W tym cukry [g] 22,10 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 721,70 Białko ogółem [g] 22,80 Tłuszcz [g] 31,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 97,90 W tym cukry [g] 14,80 Sól [g] 4,70	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] 407,20 Białko ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 15,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,90 Węglowodany ogółem [g] 54,50 W tym cukry [g] 2,70 Sól [g] 1,30	Energia kcal [kcal] 2 180,20 Białko ogółem [g] 85,90 Tłuszcz [g] 80,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 Węglowodany ogółem [g] 304,90 W tym cukry [g] 54,70 Sól [g] 13,30
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		
		Energia kcal [kcal] 137,55 Białko ogółem [g] 5,08 Tłuszcz [g] 4,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,00 Węglowodany ogółem [g] 20,65 W tym cukry [g] 3,33 Sól [g] 0,85	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] 77,60 Białko ogółem [g] 2,45 Tłuszcz [g] 3,34 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 10,53 W tym cukry [g] 1,59 Sól [g] 0,51	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] 86,64 Białko ogółem [g] 3,77 Tłuszcz [g] 3,26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89 Węglowodany ogółem [g] 11,60 W tym cukry [g] 0,57 Sól [g] 0,28	

JOL-MARK Sp. z o.o.
 44-608...
 NIP 5552...
 Kuchnia Cieladź

(6) *Strozech*

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-01-27 środa	Tymestr I	Składniki	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.polędwica 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	
		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	
		Energia kcal [kcal] 579,80 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 25,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 74,40 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 146,30 Białko ogółem [g] 12,00 Tłuszcz [g] 4,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 16,70 W tym cukry [g] 4,10 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 788,50 Białko ogółem [g] 35,30 Tłuszcz [g] 24,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 120,30 W tym cukry [g] 11,30 Sól [g] 4,40	Energia kcal [kcal] 180,10 Białko ogółem [g] 11,20 Tłuszcz [g] 13,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 5,70 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 383,80 Białko ogółem [g] 23,40 Tłuszcz [g] 10,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Węglowodany ogółem [g] 52,50 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 2,90	Energia kcal [kcal] 2 078,50 Białko ogółem [g] 102,20 Tłuszcz [g] 78,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,50 Węglowodany ogółem [g] 269,60 W tym cukry [g] 25,20 Sól [g] 13,90
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 95,05 Białko ogółem [g] 3,33 Tłuszcz [g] 4,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,85 Węglowodany ogółem [g] 12,20 W tym cukry [g] 1,28 Sól [g] 0,52	Energia kcal [kcal] 162,56 Białko ogółem [g] 13,33 Tłuszcz [g] 4,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,67 Węglowodany ogółem [g] 18,56 W tym cukry [g] 4,56 Sól [g] 1,11	Energia kcal [kcal] 71,68 Białko ogółem [g] 3,21 Tłuszcz [g] 2,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,82 Węglowodany ogółem [g] 10,94 W tym cukry [g] 1,03 Sól [g] 0,40	Energia kcal [kcal] 180,10 Białko ogółem [g] 11,20 Tłuszcz [g] 13,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 5,70 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 78,33 Białko ogółem [g] 4,78 Tłuszcz [g] 2,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 10,71 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,59		

2021-02-09 07:41:48
Zadanie: JADŁOSPIS 2
Miejsce: JADŁOSPIS 2
Numer: 2021-02-09 07:41:48
Alicja Grudzińska

(6) Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-01-28 czwartek Trymesis I	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. ser żółty 50g (MLE,) bę. ogórek kiszony 50g	bę. wafle ryżowe 2szt bę. Banan 1szt	bę. jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. bitka wieprzowa 100g bę. sos własny 100 ml (GLU, GOR,) bę. kasza jęczmienna 150g (GLU,) 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. poledwica drobiowa 50g bę. pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 250,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 455,90 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 21,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 51,60 W tym cukry [g] 2,80 Sól [g] 2,20	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] 953,40 Białko ogółem [g] 33,30 Tłuszcz [g] 50,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,10 Węglowodany ogółem [g] 107,20 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 4,00	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] 485,00 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 14,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,00 Węglowodany ogółem [g] 75,00 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 2 411,20 Białko ogółem [g] 84,80 Tłuszcz [g] 95,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Węglowodany ogółem [g] 331,40 W tym cukry [g] 77,50 Sól [g] 10,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 113,97 Białko ogółem [g] 5,08 Tłuszcz [g] 5,25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 12,90 W tym cukry [g] 0,70 Sól [g] 0,55	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] 86,67 Białko ogółem [g] 3,03 Tłuszcz [g] 4,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 9,75 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 0,36	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] 194,00 Białko ogółem [g] 8,12 Tłuszcz [g] 5,76 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,80 Węglowodany ogółem [g] 30,00 W tym cukry [g] 0,52 Sól [g] 1,48	

2021-02-09 07:42
4
NIP 663211717
Kuchnia CATERMED

(6) strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

2021-01-31 niedziela

Trymestr 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.poledwica drobiowa 60g bę.pomidor 50g.	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.płatki owsiane 10g (GLU,) bę.rodzynki 10g	bę.rosół z makaronem 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.udko z kurczaka pieczone 100g bę.ziemniaki 100g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g (GLU,) bę.surówka z marchewki 100g bę.kompot 200 ml	bę.budyń 250ml (MLE,) bę.jabiko 1/2 szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 100g 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 Białko ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 18,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 63,10 W tym cukry [g] 12,90 Sól [g] 3,80	Energia kcal [kcal] 140,90 Białko ogółem [g] 7,20 Tłuszcz [g] 3,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 21,70 W tym cukry [g] 8,50 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 716,50 Białko ogółem [g] 45,60 Tłuszcz [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 92,60 W tym cukry [g] 12,40 Sól [g] 4,30	Energia kcal [kcal] 293,60 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 54,80 W tym cukry [g] 36,70 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 380,30 Białko ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 10,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 54,60 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2 024,50 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 60,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,10 Węglowodany ogółem [g] 286,80 W tym cukry [g] 71,90 Sól [g] 11,20
	Energia kcal [kcal] 120,29 Białko ogółem [g] 6,24 Tłuszcz [g] 4,44 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,27 Węglowodany ogółem [g] 15,39 W tym cukry [g] 3,15 Sól [g] 0,93	Energia kcal [kcal] 704,50 Białko ogółem [g] 36,00 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 108,50 W tym cukry [g] 42,50 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 77,88 Białko ogółem [g] 4,96 Tłuszcz [g] 2,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,50 Węglowodany ogółem [g] 10,07 W tym cukry [g] 1,35 Sól [g] 0,47	Energia kcal [kcal] 91,75 Białko ogółem [g] 2,50 Tłuszcz [g] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,84 Węglowodany ogółem [g] 17,13 W tym cukry [g] 11,47 Sól [g] 0,09	Energia kcal [kcal] 69,15 Białko ogółem [g] 3,87 Tłuszcz [g] 1,93 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,05 Węglowodany ogółem [g] 9,93 W tym cukry [g] 0,25 Sól [g] 0,47	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2
 NIP 5532000000
 Kuchnia CATERMED

(6) Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-01 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.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 100g	bę.weka 50g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 25g (MLE,) bę.pomidor 50g.	bę.żurek 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.makaron pełnoziarnisty z serem 300g (MLE,) bę.kompot 200 ml bę.mus jabłkowy 100g	bę.banan 1/2 bę.orzech włoski 5g	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.sałatka z ogórka kiszzonego 100g.	
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 125,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 5,00	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] 264,30 Białko ogółem [g] 7,20 Tłuszcz [g] 14,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 28,10 W tym cukry [g] 1,00 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 920,90 Białko ogółem [g] 38,30 Tłuszcz [g] 24,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,40 Węglowodany ogółem [g] 142,80 W tym cukry [g] 33,40 Sól [g] 3,60	Energia kcal [kcal] 135,00 Białko ogółem [g] 2,30 Tłuszcz [g] 5,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 20,70 W tym cukry [g] 10,20 Sól [g]	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] 2 329,90 Białko ogółem [g] 86,10 Tłuszcz [g] 85,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 Węglowodany ogółem [g] 324,40 W tym cukry [g] 55,20 Sól [g] 11,80
	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] 211,44 Białko ogółem [g] 5,76 Tłuszcz [g] 11,36 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,96 Węglowodany ogółem [g] 22,48 W tym cukry [g] 0,80 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 92,09 Białko ogółem [g] 3,83 Tłuszcz [g] 2,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,94 Węglowodany ogółem [g] 14,28 W tym cukry [g] 3,34 Sól [g] 0,36	Energia kcal [kcal] 2 700,00 Białko ogółem [g] 46,00 Tłuszcz [g] 114,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 414,00 W tym cukry [g] 204,00 Sól [g]	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	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2
Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

(6) strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-02 wtorek	Tymestr I	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.salatka jarzynowa z wędliną 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,)	bę.weka 25g (GLU,) bę.serek homogenizowany 150g (MLE,)	bę.szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.Ryż 200g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g bę.brokuł 100g bę.kompot 200 ml bę.sos pomidorowy (GLU, MLE,)	bę.mandarynka 1szt 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 40g	
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 490,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 522,60 Białko ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 21,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Węglowodany ogółem [g] 71,80 W tym cukry [g] 13,90 Sól [g] 2,00	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] 826,20 Białko ogółem [g] 31,70 Tłuszcz [g] 21,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,80 Węglowodany ogółem [g] 136,90 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 2,90	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] 463,20 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 21,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 52,80 W tym cukry [g] 0,90 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 2 258,90 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 77,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,00 Węglowodany ogółem [g] 320,80 W tym cukry [g] 44,00 Sól [g] 7,80
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 130,65 Białko ogółem [g] 4,42 Tłuszcz [g] 5,35 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,02 Węglowodany ogółem [g] 17,95 W tym cukry [g] 3,48 Sól [g] 0,50	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] 75,11 Białko ogółem [g] 2,88 Tłuszcz [g] 1,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,44 Węglowodany ogółem [g] 12,45 W tym cukry [g] 0,78 Sól [g] 0,26	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] 94,53 Białko ogółem [g] 4,02 Tłuszcz [g] 4,31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,78 Węglowodany ogółem [g] 10,78 W tym cukry [g] 0,18 Sól [g] 0,24			


 Alicja
 2021-02-09 07:41:48

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-03 środa	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę. papryka świeża 40g bę. zupa mleczna z ryżem (MLE,)	bę. kisiel 250 bę. jabłko szt bę. rodzynki 10g bę. biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę. pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. schab gotowany 100g bę. ziemniaki 200g bę. kompot 200 ml bę. surówka z marchwi 100g (MLE,) bę. bukiet jarzyn 100g bę. sos własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę. chleb graham 50g. (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. polędwica drobiowa 30g bę. pomidor 50g.	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 50g (GLU,) bę. chleb graham 50g. (GLU,) bę. pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLE,) bę. ogórek zielony 50g bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 600,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 550,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 524,10 Białko ogółem [g] 26,70 Tłuszcz [g] 13,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 80,90 W tym cukry [g] 8,00 Sól [g] 3,20	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] 874,70 Białko ogółem [g] 45,00 Tłuszcz [g] 27,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 126,80 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 4,50	Energia kcal [kcal] 234,00 Białko ogółem [g] 10,20 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 26,60 W tym cukry [g] 0,40 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 467,10 Białko ogółem [g] 24,30 Tłuszcz [g] 18,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,60 Węglowodany ogółem [g] 56,20 W tym cukry [g] 4,10 Sól [g] 1,90	Energia kcal [kcal] 2 310,50 Białko ogółem [g] 109,50 Tłuszcz [g] 71,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,50 Węglowodany ogółem [g] 339,20 W tym cukry [g] 46,60 Sól [g] 11,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 87,35 Białko ogółem [g] 4,45 Tłuszcz [g] 2,27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,25 Węglowodany ogółem [g] 13,48 W tym cukry [g] 1,33 Sól [g] 0,53	Energia kcal [kcal] 47,86 Białko ogółem [g] 0,75 Tłuszcz [g] 0,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,09 Węglowodany ogółem [g] 11,07 W tym cukry [g] 4,77 Sól [g] 0,02	Energia kcal [kcal] 76,06 Białko ogółem [g] 3,91 Tłuszcz [g] 2,36 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,69 Węglowodany ogółem [g] 11,03 W tym cukry [g] 1,14 Sól [g] 0,39	Energia kcal [kcal] 180,00 Białko ogółem [g] 7,85 Tłuszcz [g] 8,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,69 Węglowodany ogółem [g] 20,46 W tym cukry [g] 0,31 Sól [g] 1,38	Energia kcal [kcal] 84,93 Białko ogółem [g] 4,42 Tłuszcz [g] 3,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,93 Węglowodany ogółem [g] 10,22 W tym cukry [g] 0,75 Sól [g] 0,35	

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-04 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.pomidor 50g.	bę.Banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)	bę.brokulowa z ryżem 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.potrąwka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.buraki 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 60g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.polędwica "Sopočka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.ogórek konserwowy 40g (SEL, GOR,)	
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 500,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 441,10 Białko ogółem [g] 24,70 Tłuszcz [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 61,90 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] 736,90 Białko ogółem [g] 32,20 Tłuszcz [g] 17,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 126,70 W tym cukry [g] 21,60 Sól [g] 4,60	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] 408,40 Białko ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 13,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Węglowodany ogółem [g] 58,70 W tym cukry [g] 3,00 Sól [g] 2,70	Energia kcal [kcal] 2 017,30 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 51,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,50 Węglowodany ogółem [g] 316,60 W tym cukry [g] 77,90 Sól [g] 10,40
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 110,28 Białko ogółem [g] 6,17 Tłuszcz [g] 3,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,88 Węglowodany ogółem [g] 15,47 W tym cukry [g] 3,20 Sól [g] 0,65	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] 61,41 Białko ogółem [g] 2,68 Tłuszcz [g] 1,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 10,56 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 0,38	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] 81,68 Białko ogółem [g] 3,54 Tłuszcz [g] 2,68 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,34 Węglowodany ogółem [g] 11,74 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 0,54	

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-05 piątek	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masto jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.pasta z jaj z koperkiem 60g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.salata zielona 50g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek 50g (MLE,) bę.pomidor 50g.	bę.jarzynowa z zacierką 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.surówka z selera i marchewki 100g (MLE, SEL,) 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.masto jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g	
		Waga porcji [g]: 410,00	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] 521,30 Białko ogółem [g] 22,80 Tłuszcz [g] 21,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 65,80 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 2,20	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] 696,00 Białko ogółem [g] 44,90 Tłuszcz [g] 9,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,10 Węglowodany ogółem [g] 123,30 W tym cukry [g] 15,90 Sól [g] 5,50	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] 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] 2 079,20 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 61,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,60 Węglowodany ogółem [g] 309,30 W tym cukry [g] 54,30 Sól [g] 11,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 127,15 Białko ogółem [g] 5,56 Tłuszcz [g] 5,27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,34 Węglowodany ogółem [g] 16,05 W tym cukry [g] 3,20 Sól [g] 0,54	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] 63,27 Białko ogółem [g] 4,08 Tłuszcz [g] 0,85 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,19 Węglowodany ogółem [g] 11,21 W tym cukry [g] 1,45 Sól [g] 0,50	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	

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-06 sobota	Trymestr I	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.salátka jarzynowa 100g (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL,) bę.gulasz mięsny z łopatki wieprzowej duszony 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kompot 200 ml bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.salátka z ogórka kiszzonego 100g. bę.kalafior 100g (GLU,)	bę.serek kanapkowy szt. (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.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata zielony dodatek 50g	
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 500,00		
		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] 264,80 Białko ogółem [g] 6,90 Tłuszcz [g] 9,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 42,90 W tym cukry [g] 2,10 Sól [g] 0,90	Energia kcal [kcal] 750,70 Białko ogółem [g] 24,10 Tłuszcz [g] 25,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,20 Węglowodany ogółem [g] 117,20 W tym cukry [g] 13,50 Sól [g] 5,10	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] 374,30 Białko ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 10,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 53,10 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2 124,00 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 303,80 W tym cukry [g] 42,90 Sól [g] 11,10
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] 176,53 Białko ogółem [g] 4,60 Tłuszcz [g] 6,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,73 Węglowodany ogółem [g] 28,60 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,60	Energia kcal [kcal] 75,07 Białko ogółem [g] 2,41 Tłuszcz [g] 2,57 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,72 Węglowodany ogółem [g] 11,72 W tym cukry [g] 1,35 Sól [g] 0,51	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] 74,86 Białko ogółem [g] 4,26 Tłuszcz [g] 2,12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,16 Węglowodany ogółem [g] 10,62 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,52			

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

2021-02-07 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,) bę.butka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g bę.papryka świeża 40g	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 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.platki 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.poledwica "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]: 110,00	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] 825,50 Białko ogółem [g] 47,60 Tłuszcz [g] 22,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,50 Węglowodany ogółem [g] 117,20 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 5,50	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] 2 127,10 Białko ogółem [g] 104,40 Tłuszcz [g] 61,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,70 Węglowodany ogółem [g] 311,40 W tym cukry [g] 76,90 Sól [g] 11,60
	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] 75,05 Białko ogółem [g] 4,33 Tłuszcz [g] 2,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,41 Węglowodany ogółem [g] 10,65 W tym cukry [g] 1,15 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 137,91 Białko ogółem [g] 6,73 Tłuszcz [g] 3,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,55 Węglowodany ogółem [g] 22,45 W tym cukry [g] 14,18 Sól [g] 0,18	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	

Strożek