

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-11-30 poniedziałek	Tymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE) bę.herbaty 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.szpiniakowa 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.herbaty 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.sałata 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	
2020-12-01 wtorek	Tymestr I	Składniki	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ)	bę.grycikowa 350ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) bę.rumszyk z łopatką 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.polejdwica drobiowa 50g bę.sałatka z pomidora 150g (MLE)	bę.herbaty 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		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-200 Cielice, ul. Portowa 16G
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeładź

Strożek (6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-01 wtorek	Trymestr I	Wartość odżywcza w porcji	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] 2180,20 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 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		
2020-12-02 środa	Trymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.pomidor 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		
		Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 1100,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 490,00		
	Wartość odżywcza w porcji	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] 2078,50 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			

JOL-MARK Sp. z o.o.
41-500 Głwica, ul. Portowa 16G
NIP 5532592013, Regon 366138172
Kuchnia Czeiadz
(6)

STROZELU

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-03 czwartek	Trimestr 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	
2020-12-04 piątek	Trimestr 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. 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. 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		

JOL-MARK Sp. z o.o.
40-033 Głogów, ul. Północna 15G
NIP 5532532015, Regon 566138172
Kuchnia Czeładź

(6) Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-04 piątek	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 527,80 Białko ogółem [g] 23,70 Tłuszcz [g] 17,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,20 Węglowodany ogółem [g] 74,60 W tym cukry [g] 12,40 Sól [g] 2,20	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] 706,80 Białko ogółem [g] 41,10 Tłuszcz [g] 13,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,80 Węglowodany ogółem [g] 115,80 W tym cukry [g] 12,40 Sól [g] 5,60	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] 377,70 Białko ogółem [g] 13,90 Tłuszcz [g] 13,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 56,30 W tym cukry [g] 2,00 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 2077,30 Białko ogółem [g] 100,90 Tłuszcz [g] 57,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,60 Węglowodany ogółem [g] 318,00 W tym cukry [g] 46,10 Sól [g] 12,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 87,97 Białko ogółem [g] 3,95 Tłuszcz [g] 2,95 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 12,43 W tym cukry [g] 2,07 Sól [g] 0,37	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] 64,25 Białko ogółem [g] 3,74 Tłuszcz [g] 1,25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,25 Węglowodany ogółem [g] 10,53 W tym cukry [g] 1,13 Sól [g] 0,51	Energia kcal [kcal] 1089,00 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] 83,75 Białko ogółem [g] 3,08 Tłuszcz [g] 2,97 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,46 Węglowodany ogółem [g] 12,48 W tym cukry [g] 0,44 Sól [g] 0,55	
2020-12-05 sobota	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.papryka świeża 50g	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 250ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.potrąwka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.marchew gotowana 100g (GLU,) bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g. bę.kompot 200 ml	bę.jabłko szt bę.miód szt 25g 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.twarożek z koperkiem 150g (MLE,) bę.pomidor 50g.	
	Waga porcji [g]:	400,00	250,00	1 200,00	155,00	600,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 540,80 Białko ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 25,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,70 Węglowodany ogółem [g] 65,00 W tym cukry [g] 13,20 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] 679,40 Białko ogółem [g] 30,50 Tłuszcz [g] 12,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 124,40 W tym cukry [g] 12,50 Sól [g] 6,30	Energia kcal [kcal] 193,10 Białko ogółem [g] 2,10 Tłuszcz [g] 6,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 35,90 W tym cukry [g] 5,40 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 544,80 Białko ogółem [g] 32,10 Tłuszcz [g] 22,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,30 Węglowodany ogółem [g] 57,90 W tym cukry [g] 5,20 Sól [g] 1,90	Energia kcal [kcal] 2189,50 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 71,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,20 Węglowodany ogółem [g] 322,10 W tym cukry [g] 44,90 Sól [g] 11,90
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 135,20 Białko ogółem [g] 5,33 Tłuszcz [g] 6,25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,67 Węglowodany ogółem [g] 16,25 W tym cukry [g] 3,30 Sól [g] 0,63	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] 56,62 Białko ogółem [g] 2,54 Tłuszcz [g] 1,02 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,23 Węglowodany ogółem [g] 10,37 W tym cukry [g] 1,04 Sól [g] 0,53	Energia kcal [kcal] 124,58 Białko ogółem [g] 1,35 Tłuszcz [g] 3,87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,39 Węglowodany ogółem [g] 23,16 W tym cukry [g] 3,48 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 90,80 Białko ogółem [g] 5,35 Tłuszcz [g] 3,78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,22 Węglowodany ogółem [g] 9,65 W tym cukry [g] 0,87 Sól [g] 0,32		

JOL-MARK Sp. z o.o.
41-100 Głogów, ul. Portowa 116
NIP 5532532013, Regon 553138172
Kuchnia Czeładź

(6) Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-06 niedziela	Tymestr I	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.platki 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		
		Wartość odżywcza w porcji	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] 802,90 Białko ogółem [g] 59,70 Tłuszcz [g] 26,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,30 Węglowodany ogółem [g] 92,60 W tym cukry [g] 12,40 Sól [g] 4,50	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] 2 110,90 Białko ogółem [g] 121,80 Tłuszcz [g] 63,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 286,80 W tym cukry [g] 71,90 Sól [g] 11,40
2020-12-07 poniedziałek	Tymestr 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.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 dla porcji 100 g	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] 87,27 Białko ogółem [g] 6,49 Tłuszcz [g] 2,92 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,58 Węglowodany ogółem [g] 10,07 W tym cukry [g] 1,35 Sól [g] 0,49	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	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Głogów, ul. Polna 10/13
NIP 5532532013, Regon 385188172
Kuchnia Czeladź

(6) Strojek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-07 poniedziałek	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] 2329,90 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 100g	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] 2700,00 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	
2020-12-08 wtorek	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.sałatka 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.brokul 100g bę.kompot 200 ml bę.sos pomidorowy (GLU, MLE,)	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 40g	
	Waga porcji [g]:	400,00	25,00	1100,00	180,00	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] 2258,90 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

JOL-MARK Sp. z o.o.
 ul. Żelazna 10, 41-500 Łódź
 NIP: 5252503048, Regon: 300130172
 Kuchnia Czeladź

(6)

STROZEC

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-12-08 wtorek	Tymestr I	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		
			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 50g bę.zupa mleczna z ryżem (MLE,)	bę.kisiel 250 bę.jabłko szt bę.rodzynki 10g bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g bę.ziemniaki 200g bę.kompot 200 ml bę.surówka z marchwi 100g (MLE,) bę.sałata z jogurtem 80g (MLE,) bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica 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]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 550,00	
2020-12-09 środa	Tymestr I	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] 795,60 Białko ogółem [g] 41,60 Tłuszcz [g] 23,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,30 Węglowodany ogółem [g] 113,50 W tym cukry [g] 15,00 Sól [g] 4,00	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] 2 231,40 Białko ogółem [g] 106,10 Tłuszcz [g] 68,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90 Węglowodany ogółem [g] 325,90 W tym cukry [g] 48,50 Sól [g] 11,00	
			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] 73,67 Białko ogółem [g] 3,85 Tłuszcz [g] 2,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,68 Węglowodany ogółem [g] 10,51 W tym cukry [g] 1,39 Sól [g] 0,37	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	
				Waga porcji [g]: 600,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 550,00	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Białystok, ul. Polna 10
NIP 5552532027, KRS 0000330610
Kuchnia Czeładź

(6) strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-10 czwartek	Tymestr I	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.koperkowa z ryżem 400ml (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.poledwica "Sopocka" 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] 742,10 Białko ogółem [g] 31,90 Tłuszcz [g] 17,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 126,60 W tym cukry [g] 21,90 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] 2 022,50 Białko ogółem [g] 98,50 Tłuszcz [g] 51,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,00 Węglowodany ogółem [g] 316,50 W tym cukry [g] 78,20 Sól [g] 10,40
2020-12-11 piątek	Tymestr I	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło 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.masło 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 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] 61,84 Białko ogółem [g] 2,66 Tłuszcz [g] 1,49 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 10,55 W tym cukry [g] 1,82 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	

JOL-MARK Sp. z o.o.
ul. Główna 116
NIP 5552552013, Regon 356138172
Kuchnia Czeladź
(5)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-11 piątek	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] 2079,20 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	
2020-12-12 sobota	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 100g (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL,) bę.gulasz mięsny z łopatką wieprzowej duszony 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kompot 200 ml bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.salatka 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] 2124,00 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

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-209 001 001, ul. Piłsudskiego 173
NIP 5532552018, Regon 366130172
Kuchnia Cieladź

(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-12 sobota	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	
	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.butka 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	
2020-12-13 niedziela	Waga porcji [g]:	400,00	250,00	1 100,00	110,00	490,00	
	Wartość odżywcza w porcji	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
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	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] 78,81 Białko ogółem [g] 5,02 Tłuszcz [g] 2,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,42 Węglowodany ogółem [g] 10,65 W tym cukry [g] 1,15 Sól [g] 0,51	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	

JOL-MARK Sp. z o. o.
44-100 Żelazna, ul. Falcuska 11a
NIP 5552592010, Regon 360136172
Kuchnia Czeladź

(6)

Strożek