

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

2021-03-15 poniedziałek

Trymestr II

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

Składniki

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamska 65g (GLU,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 100g	bę.salátka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.makaron pełnoziarnisty z serem 300g (MLE,) bę.mus jabłkowy 100g bę.kompot 200 ml	bę.weka 25g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 25g (MLE,) bę.pomidor 100g	bę.herbata granul 300 bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb grahamski 60g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.salátka z ogórka kiszzonego 100g.	
	Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 570,00	
	Energia kcal [kcal] 515,90 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 8,10 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 901,10 Białko ogółem [g] 39,40 Tłuszcz [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 149,20 W tym cukry [g] 33,90 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 221,30 Białko ogółem [g] 8,60 Tłuszcz [g] 14,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 16,40 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 502,70 Białko ogółem [g] 20,50 Tłuszcz [g] 17,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 68,90 W tym cukry [g] 12,50 Sól [g] 4,30	Energia kcal [kcal] 2 345,60 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 73,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 347,90 W tym cukry [g] 56,40 Sól [g] 11,70
	Energia kcal [kcal] 78,17 Białko ogółem [g] 3,08 Tłuszcz [g] 2,58 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,92 Węglowodany ogółem [g] 11,73 W tym cukry [g] 1,23 Sól [g] 0,48	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 100,12 Białko ogółem [g] 4,38 Tłuszcz [g] 2,19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,82 Węglowodany ogółem [g] 16,58 W tym cukry [g] 3,77 Sól [g] 0,34	Energia kcal [kcal] 147,53 Białko ogółem [g] 5,73 Tłuszcz [g] 9,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,13 Węglowodany ogółem [g] 10,93 W tym cukry [g] 0,33 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 88,19 Białko ogółem [g] 3,60 Tłuszcz [g] 3,14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,32 Węglowodany ogółem [g] 12,09 W tym cukry [g] 2,19 Sól [g] 0,75	

JOL-MARK Sp. z o. o.
ul. ... 16g
NIP 55521... 836134172
Kuchnia Cieladź

(6) Strojela

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

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-03-16 wtorek	Tymestr II	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 2szt (JAJ,) bę.ogórek zielony 100g	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.pestki dyni 10g	bę.szpinakowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml bę.sos pomidorowy (GLU, MLE,)	bę.wafle ryżowe 2szt bę.Banan 1szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 60g (MLE,) bę.pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 401,00	Waga porcji [g]: 10,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 513,00 Białko ogółem [g] 23,30 Tłuszcz [g] 20,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 63,50 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,70	Energia kcal [kcal] 193,10 Białko ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 7,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 13,60 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 853,00 Białko ogółem [g] 29,90 Tłuszcz [g] 29,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 132,00 W tym cukry [g] 9,70 Sól [g] 5,10	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] 559,60 Białko ogółem [g] 22,90 Tłuszcz [g] 21,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 1,70	Energia kcal [kcal] 2 357,50 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 85,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Węglowodany ogółem [g] 329,90 W tym cukry [g] 62,40 Sól [g] 9,70
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 127,93 Białko ogółem [g] 5,81 Tłuszcz [g] 5,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,39 Węglowodany ogółem [g] 15,84 W tym cukry [g] 3,19 Sól [g] 0,67	Energia kcal [kcal] 1 931,00 Białko ogółem [g] 173,00 Tłuszcz [g] 79,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00 Węglowodany ogółem [g] 136,00 W tym cukry [g] 130,00 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 71,08 Białko ogółem [g] 2,49 Tłuszcz [g] 2,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,75 Węglowodany ogółem [g] 11,00 W tym cukry [g] 0,81 Sól [g] 0,42	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] 101,75 Białko ogółem [g] 4,16 Tłuszcz [g] 3,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,49 Węglowodany ogółem [g] 13,44 W tym cukry [g] 0,22 Sól [g] 0,31			

2021-03-16 wtorek
JOL-MARK Sp. z o. o. CATERMED S.A.
NIP 535 220 111, REGON 1420158172
Kuchnia Szkoła

(6) Strożek

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

2021-03-17 środa

Trymestr II

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.salata zielona 50g bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g (MLE,)	bę.kisiel 250 bę.rodzynki 10g bę.jabłko szt bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.brokulowa z ziemniakami 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL,) bę.sos pomidorowy (GLU, MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.polędwica drobiowa 30g bę.pomidor100g	bę.galaretka drobiowa z warzywami 100g (SEL,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.papryka świeża 100g	
	Waga porcji [g]: 800,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 650,00	
	Energia kcal [kcal] 738,40 Białko ogółem [g] 41,40 Tłuszcz [g] 29,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,10 Węglowodany ogółem [g] 86,30 W tym cukry [g] 14,80 Sól [g] 3,00	Energia kcal [kcal] 210,60 Białko ogółem [g] 3,30 Tłuszcz [g] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,40 Węglowodany ogółem [g] 48,70 W tym cukry [g] 21,00 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 638,90 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 12,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 114,40 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 241,40 Białko ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 28,40 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 521,20 Białko ogółem [g] 27,00 Tłuszcz [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 82,50 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 2,90	Energia kcal [kcal] 2 350,50 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 68,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,80 Węglowodany ogółem [g] 360,30 W tym cukry [g] 46,70 Sól [g] 10,20
	Energia kcal [kcal] 92,30 Białko ogółem [g] 5,17 Tłuszcz [g] 3,63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,01 Węglowodany ogółem [g] 10,79 W tym cukry [g] 1,85 Sól [g] 0,38	Energia kcal [kcal] 47,86 Białko ogółem [g] 0,75 Tłuszcz [g] 0,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,09 Węglowodany ogółem [g] 11,07 W tym cukry [g] 4,77 Sól [g] 0,02	Energia kcal [kcal] 63,89 Białko ogółem [g] 2,45 Tłuszcz [g] 1,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 11,44 W tym cukry [g] 0,86 Sól [g] 0,24	Energia kcal [kcal] 134,11 Białko ogółem [g] 5,89 Tłuszcz [g] 6,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,39 Węglowodany ogółem [g] 15,78 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 80,18 Białko ogółem [g] 4,15 Tłuszcz [g] 2,05 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,95 Węglowodany ogółem [g] 12,69 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 0,45	

Kuchnia Cieladź
 ul. ...
 NIP: 5362317144, REGON: 300230172
 (6)

strożek

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

2021-03-18 czwartek

Trymestr II

Składniki

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor100g	bę.Banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)	bę.koperkowa z zacierką 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g bę.ziemniaki 200g bę.buraki 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml bę.sos własny100 ml (GLU, GOR,)	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa,wędzona,parzona 70g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.ogórek zielony 100g	
	Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 600,00	
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 448,50 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 63,70 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 226,40 Białko ogółem [g] 7,30 Tłuszcz [g] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 44,30 W tym cukry [g] 27,30 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 911,20 Białko ogółem [g] 43,70 Tłuszcz [g] 32,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 124,20 W tym cukry [g] 21,30 Sól [g] 4,50	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] 471,60 Białko ogółem [g] 23,40 Tłuszcz [g] 15,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 65,70 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 2,90	Energia kcal [kcal] 2 262,20 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 68,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,80 Węglowodany ogółem [g] 322,90 W tym cukry [g] 76,10 Sól [g] 10,50
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 99,67 Białko ogółem [g] 5,58 Tłuszcz [g] 2,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,69 Węglowodany ogółem [g] 14,16 W tym cukry [g] 2,84 Sól [g] 0,58	Energia kcal [kcal] 226,40 Białko ogółem [g] 7,30 Tłuszcz [g] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 44,30 W tym cukry [g] 27,30 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 75,93 Białko ogółem [g] 3,64 Tłuszcz [g] 2,68 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,64 Węglowodany ogółem [g] 10,35 W tym cukry [g] 1,77 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] 78,60 Białko ogółem [g] 3,90 Tłuszcz [g] 2,57 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,23 Węglowodany ogółem [g] 10,95 W tym cukry [g] 0,25 Sól [g] 0,48	

JOL-MARK Sp. z o.o.
ul. Polowa 16G
Fogon 366138172
Kuchnia Cieladź

(6) Strożek

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

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-03-19 piątek	Tymestr II	Składniki	bę.zupa na mleku z kaszą manną 200ml (GLU, MLE,) bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.salata zielona 50g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek 50g (MLE,) bę.pomidor 50g.	bę.jarzynowa z grysiem 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 120g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 250ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 40g	
		Waga porcji [g]: 552,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 170,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 540,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 666,30 Białko ogółem [g] 32,80 Tłuszcz [g] 24,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Węglowodany ogółem [g] 85,70 W tym cukry [g] 20,00 Sól [g] 4,90	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] 774,90 Białko ogółem [g] 51,60 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 119,30 W tym cukry [g] 12,40 Sól [g] 5,40	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] 534,80 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 21,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 2,80	Energia kcal [kcal] 2 396,70 Białko ogółem [g] 124,30 Tłuszcz [g] 72,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,20 Węglowodany ogółem [g] 345,70 W tym cukry [g] 58,00 Sól [g] 14,10
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 120,71 Białko ogółem [g] 5,94 Tłuszcz [g] 4,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,14 Węglowodany ogółem [g] 15,53 W tym cukry [g] 3,62 Sól [g] 0,89	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] 66,23 Białko ogółem [g] 4,41 Tłuszcz [g] 1,45 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,29 Węglowodany ogółem [g] 10,20 W tym cukry [g] 1,06 Sól [g] 0,46	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] 99,04 Białko ogółem [g] 3,19 Tłuszcz [g] 4,04 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,33 Węglowodany ogółem [g] 13,67 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 0,52			

JOL-MARK Sp. z o.o.
40-001 Wrocław, ul. Wrocławskiej 111
NIP 553-217-011, REGON 385135172
Kuchnia Cieladź

(6)

Stroich

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

2021-03-20 sobota

Trymestr II

	Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE), bę.bułka grahamka 65g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.parówka 60 (GLU, SOJ), bę.rzodkiew biała 50g	bę.salatka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR), bę.chleb pszenny 50g (GLU),	bę.barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, MLE, SEL, GOR), bę.gulasz drobiowy 200g (GLU, MLE, GOR), bę.kasza jęczmienna 200g (GLU), bę.kompot 200 ml bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g. bę.bukiet jarzyn 100g	bę.serek kanapkowy szt. (MLE), bę.weka 25g (GLU),	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU), bę.chleb graham 80g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.szynka wieprzowa 60g (GLU, SOJ, MLE), bę.salata ziel dodatek 50g	
	Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 560,00	
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 529,70 Białko ogółem [g] 18,10 Tłuszcz [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 65,60 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 821,60 Białko ogółem [g] 45,60 Tłuszcz [g] 20,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,80 Węglowodany ogółem [g] 134,10 W tym cukry [g] 15,60 Sól [g] 4,80	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] 481,80 Białko ogółem [g] 26,90 Tłuszcz [g] 11,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 74,00 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 2 242,20 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 66,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,10 Węglowodany ogółem [g] 334,70 W tym cukry [g] 44,70 Sól [g] 11,40
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 129,20 Białko ogółem [g] 4,41 Tłuszcz [g] 6,02 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,71 Węglowodany ogółem [g] 16,00 W tym cukry [g] 3,12 Sól [g] 0,54	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 71,44 Białko ogółem [g] 3,97 Tłuszcz [g] 1,78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,42 Węglowodany ogółem [g] 11,66 W tym cukry [g] 1,36 Sól [g] 0,42	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] 86,04 Białko ogółem [g] 4,80 Tłuszcz [g] 2,05 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,09 Węglowodany ogółem [g] 13,21 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 0,59	

Nazwa i adres placówki:
 Nazwa i adres placówki: 18350 580100172
 Kuchnia Ciepła

(6) Stroich

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

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-03-21 niedziela	Tymestr II	Składniki	bę.kawa z makiem 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.surówka z marchewki 100g bę.kalafior 100g (GLU,) bę.kompot 200 ml bę.sos koperkowy 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.mandarynka 100g bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.płatki owsiane 10g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa,wędz ona,parzona 70g (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]: 60,00	Waga porcji [g]: 560,00		
		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] 850,00 Białko ogółem [g] 48,80 Tłuszcz [g] 26,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,30 Węglowodany ogółem [g] 117,10 W tym cukry [g] 12,20 Sól [g] 5,10	Energia kcal [kcal] 132,80 Białko ogółem [g] 7,20 Tłuszcz [g] 3,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 19,70 W tym cukry [g] 12,00 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 509,90 Białko ogółem [g] 24,30 Tłuszcz [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 74,10 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 259,50 Białko ogółem [g] 112,40 Tłuszcz [g] 67,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,30 Węglowodany ogółem [g] 327,20 W tym cukry [g] 73,20 Sól [g] 12,10
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] 77,27 Białko ogółem [g] 4,44 Tłuszcz [g] 2,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,39 Węglowodany ogółem [g] 10,65 W tym cukry [g] 1,11 Sól [g] 0,46	Energia kcal [kcal] 221,33 Białko ogółem [g] 12,00 Tłuszcz [g] 5,67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,83 Węglowodany ogółem [g] 32,83 W tym cukry [g] 20,00 Sól [g] 0,33	Energia kcal [kcal] 91,05 Białko ogółem [g] 4,34 Tłuszcz [g] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,34 Węglowodany ogółem [g] 13,23 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,55			

Wydrukowano w dniu 2021-03-17 o godzinie 08:55:19
 ul. 1000
 Kuchnia Szpitala
 (5)

Strożek