

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-19 poniedziałek	Trymestr II	Składniki	bę herbata granul 300 bę bułka grahamka 65g (GLU, bę masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę jajko 1szt 50g (JAJ, bę pomidor 50g. bę zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE,)	bę kisiel 250 bę jabłko szt bę orzech włoski 10g	bę jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę sos pomidorowy z mielonym mięsem wieprzowym 200ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, bę makaron pełnoziarnisty 200g bę brokuł 150g bę surówka z czerwonej kapusty 100g bę kompot 200 ml	bę chleb graham 50g. (GLU, bę twarożek 50g (MLE, bę ogórek zielony 50g	bę herbata owocowa b/c 300ml bę chleb pszenny 70g (GLU, bę chleb graham 80g (GLU, bę masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE, bę sałata zielona 50g bę ser topiony 25g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 601,00	Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 575,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 541,30 Białko ogółem [g] 19,00 Tłuszcz [g] 15,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 85,80 W tym cukry [g] 16,70 Sól [g] 2,90	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] 619,70 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 30,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 70,70 W tym cukry [g] 11,40 Sól [g] 5,20	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] 514,70 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 2 028,20 Białko ogółem [g] 85,60 Tłuszcz [g] 75,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,20 Węglowodany ogółem [g] 282,70 W tym cukry [g] 41,50 Sól [g] 12,30
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 90,07 Białko ogółem [g] 3,16 Tłuszcz [g] 2,65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,33 Węglowodany ogółem [g] 14,28 W tym cukry [g] 2,78 Sól [g] 0,48	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] 53,89 Białko ogółem [g] 2,38 Tłuszcz [g] 2,69 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 6,15 W tym cukry [g] 0,99 Sól [g] 0,45	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] 89,51 Białko ogółem [g] 4,26 Tłuszcz [g] 2,83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 12,83 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,61			
2020-10-20 wtorek	Trymestr II	Składniki	bę koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE, bę biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę grysikowa 400ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, bę kotlet mielony z mięsa drobiowego 100g (GLU, JAJ, GOR, bę ziemniaki 200g bę sałata z jogurtem 80g (MLE, bę surówka z marchwi 120g (MLE, bę kompot 250	bę chleb graham 50g. (GLU, bę masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę polędwica drobiowa 50g bę sałatka z pomidora 150g (MLE,)	bę herbata owocowa b/c 300ml bę chleb pszenny 70g (GLU, bę chleb graham 80g (GLU, bę masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę twarożek z rzodkiewką 150g (MLE,)		
		Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 600,00		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 1
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6) *Strożek*

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-20 wtorek	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 472,10 Białko ogółem [g] 22,20 Tłuszcz [g] 16,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,50 Węglowodany ogółem [g] 64,60 W tym cukry [g] 12,90 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 216,80 Białko ogółem [g] 10,10 Tłuszcz [g] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 39,30 W tym cukry [g] 22,10 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 756,10 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 16,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 136,60 W tym cukry [g] 20,60 Sól [g] 4,40	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] 567,60 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 19,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 2 296,90 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 69,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,70 Węglowodany ogółem [g] 348,50 W tym cukry [g] 61,60 Sól [g] 12,60
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 113,76 Białko ogółem [g] 5,35 Tłuszcz [g] 4,05 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,29 Węglowodany ogółem [g] 15,57 W tym cukry [g] 3,11 Sól [g] 0,60	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] 65,75 Białko ogółem [g] 2,38 Tłuszcz [g] 1,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,26 Węglowodany ogółem [g] 11,88 W tym cukry [g] 1,79 Sól [g] 0,38	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] 94,60 Białko ogółem [g] 4,57 Tłuszcz [g] 3,27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,87 Węglowodany ogółem [g] 12,90 W tym cukry [g] 0,70 Sól [g] 0,30	
2020-10-21 środa	Trymestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbata b/c granul 300 bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło 15 (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.pomidor100g	bę.kiwi bę.serek wiejski 1 szt (MLE,) bę.chleb graham 25g (GLU,)	bę.pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz mięsny z łopatki wieprzowej duszony 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.fasolka szparagowa 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.pieczywo chrupkie 4szt bę.połędwica drobiowa 50g bę.ogórek zielony 50g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.pasta z jaj ze szczyptorkiem 60g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.sałata zielona 50g	
			Waga porcji [g]: 675,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 560,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 615,40 Białko ogółem [g] 20,00 Tłuszcz [g] 28,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 77,90 W tym cukry [g] 7,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 255,70 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 40,80 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,60	Energia kcal [kcal] 815,80 Białko ogółem [g] 24,60 Tłuszcz [g] 36,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 110,10 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 103,60 Białko ogółem [g] 9,70 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 6,90 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 529,20 Białko ogółem [g] 19,40 Tłuszcz [g] 18,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 77,80 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 2 319,70 Białko ogółem [g] 89,80 Tłuszcz [g] 93,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Węglowodany ogółem [g] 313,50 W tym cukry [g] 24,60 Sól [g] 12,40

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

(6) Strojczek

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-10-21 środa	Trymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 91,17 Białko ogółem [g] 2,96 Tłuszcz [g] 4,19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,00 Węglowodany ogółem [g] 11,54 W tym cukry [g] 1,13 Sól [g] 0,46	Energia kcal [kcal] 182,64 Białko ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 3,71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,86 Węglowodany ogółem [g] 29,14 W tym cukry [g] 3,00 Sól [g] 1,14	Energia kcal [kcal] 81,58 Białko ogółem [g] 2,46 Tłuszcz [g] 3,69 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 11,01 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,32	Energia kcal [kcal] 74,00 Białko ogółem [g] 6,93 Tłuszcz [g] 3,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,21 Węglowodany ogółem [g] 4,93 W tym cukry [g] 0,43 Sól [g] 1,43	Energia kcal [kcal] 94,50 Białko ogółem [g] 3,46 Tłuszcz [g] 3,34 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,34 Węglowodany ogółem [g] 13,89 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,45		
	2020-10-22 czwartek	Składniki	bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 60g (MLE,) bę.ogórek kiszony 100g bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,)	bę.wafle ryżowe 2szt bę.banan 1/2	bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka drobiowa 100g (GOR,) bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.buraki 100g bę.kalafior 100g (GLU,) bę.kompot 200 ml	bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.sałatka jarzynowa z wędliną KK 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pomidor 100g		
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 680,00		
2020-10-22 czwartek	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 586,50 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 27,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,40 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 170,40 Białko ogółem [g] 2,30 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 30,00 W tym cukry [g] 16,80 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 808,40 Białko ogółem [g] 39,60 Tłuszcz [g] 24,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 119,90 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 5,00	Energia kcal [kcal] 278,10 Białko ogółem [g] 7,90 Tłuszcz [g] 4,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 50,70 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 583,10 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 19,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 90,20 W tym cukry [g] 2,50 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2 426,50 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 80,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,40 Węglowodany ogółem [g] 352,70 W tym cukry [g] 85,00 Sól [g] 11,30	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 127,50 Białko ogółem [g] 6,35 Tłuszcz [g] 5,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,78 Węglowodany ogółem [g] 13,46 W tym cukry [g] 2,76 Sól [g] 0,72	Energia kcal [kcal] 852,00 Białko ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 26,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 150,00 W tym cukry [g] 84,00 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 67,37 Białko ogółem [g] 3,30 Tłuszcz [g] 2,01 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 9,99 W tym cukry [g] 1,54 Sól [g] 0,42	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] 85,75 Białko ogółem [g] 2,99 Tłuszcz [g] 2,93 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,01 Węglowodany ogółem [g] 13,26 W tym cukry [g] 0,37 Sól [g] 0,38			

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

(6) *Strożek*

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-23 piątek	Trzymestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z ryżem (MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.serek kanapkowy 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 100g	bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.selerowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 150ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemiaki 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 15g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.banan 1/2	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.salata zielona 30g	
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 482,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 538,30 Białko ogółem [g] 21,80 Tłuszcz [g] 17,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,00 Węglowodany ogółem [g] 80,60 W tym cukry [g] 9,20 Sól [g] 1,90	Energia kcal [kcal] 247,20 Białko ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 8,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 30,50 W tym cukry [g] 0,80 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 792,00 Białko ogółem [g] 45,60 Tłuszcz [g] 15,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 132,70 W tym cukry [g] 15,40 Sól [g] 10,20	Energia kcal [kcal] 234,30 Białko ogółem [g] 8,50 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 43,90 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 524,40 Białko ogółem [g] 22,50 Tłuszcz [g] 18,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Węglowodany ogółem [g] 73,40 W tym cukry [g] 1,10 Sól [g] 4,00	Energia kcal [kcal] 2 336,20 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 64,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 Węglowodany ogółem [g] 361,10 W tym cukry [g] 45,00 Sól [g] 18,10
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 82,82 Białko ogółem [g] 3,35 Tłuszcz [g] 2,65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,54 Węglowodany ogółem [g] 12,40 W tym cukry [g] 1,42 Sól [g] 0,29	Energia kcal [kcal] 164,80 Białko ogółem [g] 9,47 Tłuszcz [g] 5,87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,47 Węglowodany ogółem [g] 20,33 W tym cukry [g] 0,53 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 68,87 Białko ogółem [g] 3,97 Tłuszcz [g] 1,37 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 11,54 W tym cukry [g] 1,34 Sól [g] 0,89	Energia kcal [kcal] 937,20 Białko ogółem [g] 34,00 Tłuszcz [g] 16,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 175,60 W tym cukry [g] 74,00 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 108,80 Białko ogółem [g] 4,67 Tłuszcz [g] 3,82 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,68 Węglowodany ogółem [g] 15,23 W tym cukry [g] 0,23 Sól [g] 0,83			

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

Strożek

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-24 sobota	Trymestr II	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.polędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.papryka świeża 100g	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 250ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.potrąwka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z marchewki 100g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.pieczywo chrupkie 4szt bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 50g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 150g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 630,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 605,20 Białko ogółem [g] 27,70 Tłuszcz [g] 27,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 69,40 W tym cukry [g] 13,50 Sól [g] 3,10	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] 680,40 Białko ogółem [g] 31,20 Tłuszcz [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 119,10 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 4,60	Energia kcal [kcal] 134,40 Białko ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 8,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 5,90 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 635,40 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 92,20 W tym cukry [g] 4,50 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 286,80 Białko ogółem [g] 107,10 Tłuszcz [g] 76,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Węglowodany ogółem [g] 325,50 W tym cukry [g] 40,50 Sól [g] 12,30
2020-10-25 niedziela	Trymestr II	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor 100g	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.płatki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.jabłko 1/2 szt	bę.rośół z makaronem 400ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.udko z kurczaka pieczone 100g bę.ziemniaki 100g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g (GLU,) bę.szpinak na gęsto 100g (GLU, MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.budyń 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLE,) bę.ogórek zielony 30g.	
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 95,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 580,00		
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 126,08 Białko ogółem [g] 5,77 Tłuszcz [g] 5,81 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,27 Węglowodany ogółem [g] 14,46 W tym cukry [g] 2,81 Sól [g] 0,65	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] 61,85 Białko ogółem [g] 2,84 Tłuszcz [g] 1,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 10,83 W tym cukry [g] 1,22 Sól [g] 0,42	Energia kcal [kcal] 96,00 Białko ogółem [g] 7,57 Tłuszcz [g] 5,79 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,64 Węglowodany ogółem [g] 4,21 W tym cukry [g] 0,36 Sól [g] 0,86	Energia kcal [kcal] 100,86 Białko ogółem [g] 4,63 Tłuszcz [g] 3,17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,79 Węglowodany ogółem [g] 14,63 W tym cukry [g] 0,71 Sól [g] 0,35	

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

Stronów

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-25 niedziela	Tymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 469,40 Białko ogółem [g] 28,10 Tłuszcz [g] 14,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 64,00 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 2,80	Energia kcal [kcal] 186,30 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 32,50 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 825,30 Białko ogółem [g] 63,30 Tłuszcz [g] 23,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 100,30 W tym cukry [g] 8,30 Sól [g] 5,30	Energia kcal [kcal] 264,60 Białko ogółem [g] 7,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 47,20 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 559,60 Białko ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 76,50 W tym cukry [g] 4,30 Sól [g] 2,30	Energia kcal [kcal] 2305,20 Białko ogółem [g] 134,50 Tłuszcz [g] 65,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,70 Węglowodany ogółem [g] 320,50 W tym cukry [g] 71,00 Sól [g] 10,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 104,31 Białko ogółem [g] 6,24 Tłuszcz [g] 3,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,78 Węglowodany ogółem [g] 14,22 W tym cukry [g] 2,93 Sól [g] 0,62	Energia kcal [kcal] 196,11 Białko ogółem [g] 8,42 Tłuszcz [g] 4,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89 Węglowodany ogółem [g] 34,21 W tym cukry [g] 11,26 Sól [g] 0,21	Energia kcal [kcal] 80,91 Białko ogółem [g] 6,21 Tłuszcz [g] 2,32 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,53 Węglowodany ogółem [g] 9,83 W tym cukry [g] 0,81 Sól [g] 0,52	Energia kcal [kcal] 105,84 Białko ogółem [g] 3,12 Tłuszcz [g] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,08 Węglowodany ogółem [g] 18,88 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 0,12	Energia kcal [kcal] 96,48 Białko ogółem [g] 4,71 Tłuszcz [g] 3,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,86 Węglowodany ogółem [g] 13,19 W tym cukry [g] 0,74 Sól [g] 0,40	
2020-10-26 poniedziałek	Tymestr II	Składniki	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 graham 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.		
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 660,00 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	Waga porcji [g]: 100,00 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	Waga porcji [g]: 900,00 Energia kcal [kcal] 590,60 Białko ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 18,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 88,00 W tym cukry [g] 33,90 Sól [g] 3,10	Waga porcji [g]: 150,00 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	Waga porcji [g]: 570,00 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] 2035,10 Białko ogółem [g] 80,90 Tłuszcz [g] 72,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 286,70 W tym cukry [g] 56,40 Sól [g] 11,70

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

(6)

Strożek

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-10-26 poniedziałek	Tymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	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] 65,62 Białko ogółem [g] 2,86 Tłuszcz [g] 2,06 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,82 Węglowodany ogółem [g] 9,78 W tym cukry [g] 3,77 Sól [g] 0,34	Energia kcal [kcal] 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		
			Skladniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.ser topiony 25g (MLE,) bę.ogórek zielony 100g	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 25g (GLU,) bę.papryka konserwowa 50g (GOR,)	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 własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE,) bę.mandarynka 2szt	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]: 426,00	Waga porcji [g]: 75,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 550,00	
2020-10-27 wtorek	Tymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 517,50 Białko ogółem [g] 20,70 Tłuszcz [g] 22,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 63,50 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 3,00	Energia kcal [kcal] 218,00 Białko ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 27,20 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 892,10 Białko ogółem [g] 29,30 Tłuszcz [g] 34,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 130,30 W tym cukry [g] 9,40 Sól [g] 5,00	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] 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] 2 429,60 Białko ogółem [g] 101,00 Tłuszcz [g] 92,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,50 Węglowodany ogółem [g] 329,20 W tym cukry [g] 44,40 Sól [g] 11,80	
			Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 121,48 Białko ogółem [g] 4,86 Tłuszcz [g] 5,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,79 Węglowodany ogółem [g] 14,91 W tym cukry [g] 3,08 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 290,67 Białko ogółem [g] 23,07 Tłuszcz [g] 6,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,33 Węglowodany ogółem [g] 36,27 W tym cukry [g] 17,73 Sól [g] 0,93	Energia kcal [kcal] 74,34 Białko ogółem [g] 2,44 Tłuszcz [g] 2,88 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,77 Węglowodany ogółem [g] 10,86 W tym cukry [g] 0,78 Sól [g] 0,42	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] 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	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 10
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(6)

Stronach

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-28 środa	Tymestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE,) bę.herbaty owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.galaretki drobiowa z warzywami 100g (SEL,) bę.salata zielona 50g	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.poledwica drobiowa 30g bę.pomidor100g	bę.herbaty owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g (MLE,) bę.papryka świeża 100g	
		Waga porcji [g]:	750,00	440,00	1 000,00	180,00	700,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 588,70 Białko ogółem [g] 31,60 Tłuszcz [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 83,00 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 210,60 Białko ogółem [g] 3,30 Tłuszcz [g] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,40 Węglowodany ogółem [g] 48,70 W tym cukry [g] 21,00 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 638,90 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 12,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 114,40 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 241,40 Białko ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 28,40 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 670,90 Białko ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 23,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 85,80 W tym cukry [g] 5,90 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 2 350,50 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 68,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,80 Węglowodany ogółem [g] 360,30 W tym cukry [g] 46,70 Sól [g] 10,20
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 78,49 Białko ogółem [g] 4,21 Tłuszcz [g] 2,44 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,16 Węglowodany ogółem [g] 11,07 W tym cukry [g] 1,43 Sól [g] 0,47	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] 95,84 Białko ogółem [g] 5,24 Tłuszcz [g] 3,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,94 Węglowodany ogółem [g] 12,26 W tym cukry [g] 0,84 Sól [g] 0,34			
2020-10-29 czwartek	Tymestr II	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.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.herbaty owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.ogórek zielony 100g	
		Waga porcji [g]:	450,00	100,00	1 200,00	25,00	600,00	

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

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-29 czwartek	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	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	
2020-10-30 piątek	Trymestr II	Składniki	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	
	Wartość odżywcza w porcji	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

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

(6) *Strożek*

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-30 piątek	Trymestr II	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		
2020-10-31 sobota	Trymestr II	Składniki	bę.salátka 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.salátka 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.salátka zielony 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] 885,50 Białko ogółem [g] 45,60 Tłuszcz [g] 27,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Węglowodany ogółem [g] 134,20 W tym cukry [g] 15,60 Sól [g] 4,90	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] 2 306,10 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 73,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,00 Węglowodany ogółem [g] 334,80 W tym cukry [g] 44,70 Sól [g] 11,50
	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] 77,00 Białko ogółem [g] 3,97 Tłuszcz [g] 2,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,58 Węglowodany ogółem [g] 11,67 W tym cukry [g] 1,36 Sól [g] 0,43	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		

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

(6)

Strożek

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-01 niedziela	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka 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.mizeria 100g (MLE,) bę.marchew gotowana 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.połędwica "Sopocka" wieprzowa,wędzona,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] 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] 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] 2 276,40 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 65,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,60 Węglowodany ogółem [g] 327,30 W tym cukry [g] 73,70 Sól [g] 12,60
	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] 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	

JOL-MARK Sp. z o. o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa
NIP 5532532013, Regon 366160
Kuchnia Czeladź
(6)

Strożek