

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

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|-----------------------------------|---|---|---|--|---|---|
| 2021-03-22 poniedziałek | Składniki | bę. herbata granul 300 bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło 15 (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. szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. sos pomidorowy z mielonym mięsem wołowym 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę. makaron pełnoziarnisty 200g bę. brokuł 100g bę. surówka z czerwonej kapusty 100g bę. kompot 200 ml | bę. chleb graham 50g. (GLU,) bę. twaróg 50g (MLE,) bę. ogórek zielony 50g | bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 70g (GLU,) bę. chleb graham 80g (GLU,) bę. masło 15 (MLE,) bę. szynka drobiowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę. sałata zielona 50g | |
| | | Waga porcji [g]: 616,00 | Waga porcji [g]: 410,00 | Waga porcji [g]: 1 100,00 | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 575,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 573,60 Białko ogółem [g] 19,10 Tłuszcz [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40 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] 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] 488,80 Białko ogółem [g] 23,40 Tłuszcz [g] 14,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 73,60 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 3,20 | Energia kcal [kcal] 2 323,40 Białko ogółem [g] 94,70 Tłuszcz [g] 79,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90 Węglowodany ogółem [g] 335,80 W tym cukry [g] 40,90 Sól [g] 10,30 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 93,12 Białko ogółem [g] 3,10 Tłuszcz [g] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,69 Węglowodany ogółem [g] 13,93 W tym cukry [g] 2,71 Sól [g] 0,47 | 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] 85,01 Białko ogółem [g] 4,07 Tłuszcz [g] 2,45 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,39 Węglowodany ogółem [g] 12,80 W tym cukry [g] 0,23 Sól [g] 0,56 | |

Trymestr II

JOL-MARK Sp. z o.o.
ul. Piłsudskiego 103
41-500 Cieladź
Krajowy Rejestr Sądowy 366138172
Kuchnia Cieladź

(6)

Strozeń

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

| | | Sniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|--|---|
| 2021-03-23 wtorek | Składniki | bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.twarożek 80g (MLE,) bę.rzodkiew biała 50g | bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,) bę.rzodkiew biała 50g | bę.grysikowa 350ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.rumsztyk z łopatkami wieprzowej z cebulką 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.sałata z jogurtem 80g (MLE,) bę.surówka z marchewki 100g bę.kompot 250 | bę.chleb graham 50g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.polędwica drobiowa 30g bę.sałatka z pomidora 150g (MLE,) | bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 40g (MLE,) bę.brokul 50g | |
| | Waga porcji [g]: | 430,00 | 280,00 | 1 080,00 | 230,00 | 520,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 519,40 Białko ogółem [g] 24,90 Tłuszcz [g] 20,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,70 Węglowodany ogółem [g] 65,90 W tym cukry [g] 15,30 Sól [g] 1,40 | 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] 866,10 Białko ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 31,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 132,50 W tym cukry [g] 20,30 Sól [g] 4,70 | Energia kcal [kcal] 252,40 Białko ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 11,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 30,10 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 2,90 | Energia kcal [kcal] 514,20 Białko ogółem [g] 20,50 Tłuszcz [g] 21,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 65,30 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 2,50 | Energia kcal [kcal] 2 368,90 Białko ogółem [g] 92,60 Tłuszcz [g] 87,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00 Węglowodany ogółem [g] 333,10 W tym cukry [g] 60,60 Sól [g] 11,80 |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 120,79 Białko ogółem [g] 5,79 Tłuszcz [g] 4,72 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,72 Węglowodany ogółem [g] 15,33 W tym cukry [g] 3,56 Sól [g] 0,33 | 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] 80,19 Białko ogółem [g] 2,37 Tłuszcz [g] 2,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,69 Węglowodany ogółem [g] 12,27 W tym cukry [g] 1,88 Sól [g] 0,44 | Energia kcal [kcal] 109,74 Białko ogółem [g] 5,00 Tłuszcz [g] 4,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 13,09 W tym cukry [g] 0,74 Sól [g] 1,26 | Energia kcal [kcal] 98,88 Białko ogółem [g] 3,94 Tłuszcz [g] 4,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,42 Węglowodany ogółem [g] 12,56 W tym cukry [g] 0,23 Sól [g] 0,48 | | |

JOL-MARK Sp. z o.o.
 ul. Włocławek 100
 85-000 Włocławek, tel. 563158172
 Kuchnia Czeiadź
 (6)

Stróżek

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

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-----------------------------------|--|--|--|---|--|---|--|
| 2021-03-24 środa | Składniki | bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbata b/c granul 300 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.chleb graham 50g. (GLU,) | 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.połędwica drobiowa 60g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) | 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 zielona 30g | |
| | Waga porcji [g]: | 610,00 | 140,00 | 1 100,00 | 100,00 | 540,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 575,70 Białko ogółem [g] 19,50 Tłuszcz [g] 24,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 76,10 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] 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] 478,70 Białko ogółem [g] 26,60 Tłuszcz [g] 11,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 73,30 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,30 | Energia kcal [kcal] 2 278,70 Białko ogółem [g] 108,70 Tłuszcz [g] 78,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,60 Węglowodany ogółem [g] 316,20 W tym cukry [g] 25,40 Sól [g] 14,80 |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 94,38 Białko ogółem [g] 3,20 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 12,48 W tym cukry [g] 1,25 Sól [g] 0,51 | 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] 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] 88,65 Białko ogółem [g] 4,93 Tłuszcz [g] 2,13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,13 Węglowodany ogółem [g] 13,57 W tym cukry [g] 0,31 Sól [g] 0,61 | | |

JOL-MARK Sp. z o.o.
40-001 Wrocław, Rydygłowa 21G
NIP 555255712, Regon 360138172
Kuchnia Czeradź

(6)

Strożek

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

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-----------------------------------|---|--|---|--|--|--|---|---|
| 2021-03-25 czwartek | Tymestr II | Składniki | bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 40g (MLE,) bę.ogórek kiszony 50g bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) | 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 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.połędwica drobiowa 50g bę.pomidor 50g. | |
| | | | Waga porcji [g]: 390,00 | Waga porcji [g]: 20,00 | Waga porcji [g]: 1 050,00 | Waga porcji [g]: 250,00 | Waga porcji [g]: 550,00 | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 518,00 Białko ogółem [g] 24,10 Tłuszcz [g] 22,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 61,00 W tym cukry [g] 12,60 Sól [g] 2,40 | 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] 971,80 Białko ogółem [g] 33,30 Tłuszcz [g] 50,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,10 Węglowodany ogółem [g] 111,20 W tym cukry [g] 18,10 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] 20,40 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] 2 491,70 Białko ogółem [g] 88,70 Tłuszcz [g] 96,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Węglowodany ogółem [g] 344,80 W tym cukry [g] 92,20 Sól [g] 10,50 |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 132,82 Białko ogółem [g] 6,18 Tłuszcz [g] 5,69 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,59 Węglowodany ogółem [g] 15,64 W tym cukry [g] 3,23 Sól [g] 0,62 | 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] 92,55 Białko ogółem [g] 3,17 Tłuszcz [g] 4,76 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,15 Węglowodany ogółem [g] 10,59 W tym cukry [g] 1,72 Sól [g] 0,38 | 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] 88,18 Białko ogółem [g] 3,71 Tłuszcz [g] 2,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 13,64 W tym cukry [g] 0,24 Sól [g] 0,67 | | | |

Kuchnia Czeiadz
 Nr 535200187, tel. 530182172
 Kuchnia Czeiadz

(6)

ktrozech

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

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | SUMA | |
|-----------------------------------|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 2021-03-26 piątek | Tymestr II | Składniki | bę.zupa mleczna z zacierką 250ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bulka 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.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.rzodkiew biała 50g | bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 150ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) 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 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 jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.marchew surowa 50g | |
| | | Waga porcji [g]: 600,00 | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 1 250,00 | Waga porcji [g]: 25,00 | Waga porcji [g]: 502,00 | | |
| | | 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] 778,30 Białko ogółem [g] 44,00 Tłuszcz [g] 15,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 130,70 W tym cukry [g] 15,20 Sól [g] 6,30 | 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] 535,20 Białko ogółem [g] 22,70 Tłuszcz [g] 18,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 2,30 Sól [g] 4,10 | Energia kcal [kcal] 2 322,80 Białko ogółem [g] 113,10 Tłuszcz [g] 64,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,10 Węglowodany ogółem [g] 357,10 W tym cukry [g] 49,20 Sól [g] 14,60 |
| 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] 62,26 Białko ogółem [g] 3,52 Tłuszcz [g] 1,25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 10,46 W tym cukry [g] 1,22 Sól [g] 0,50 | 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] 106,61 Białko ogółem [g] 4,52 Tłuszcz [g] 3,69 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,61 Węglowodany ogółem [g] 15,42 W tym cukry [g] 0,46 Sól [g] 0,82 | | | |

NIP 5552070000, REGON 360152172
 Kuchnia Dzieci
 (6)

Strożek

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-----------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|--|
| 2021-03-27 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.połudwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.papryka świeża 40g | 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.sałatka z ogórka kiszzonego 100g. bę.kompot 200 ml | bę.jabłko szt bę.orzech włoski 10g bę.miód szt 25g | bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g (MLE,) bę.pomidor 50g. | |
| | | Waga porcji [g]: 430,00 | Waga porcji [g]: 250,00 | Waga porcji [g]: 1 200,00 | Waga porcji [g]: 160,00 | Waga porcji [g]: 680,00 | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 587,60 Białko ogółem [g] 26,90 Tłuszcz [g] 27,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,60 Węglowodany ogółem [g] 65,30 W tym cukry [g] 13,40 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] 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] 709,50 Białko ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 23,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 93,80 W tym cukry [g] 6,10 Sól [g] 2,70 | Energia kcal [kcal] 2 401,00 Białko ogółem [g] 105,20 Tłuszcz [g] 74,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,30 Węglowodany ogółem [g] 358,30 W tym cukry [g] 46,00 Sól [g] 13,30 |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 136,65 Białko ogółem [g] 6,26 Tłuszcz [g] 6,42 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,63 Węglowodany ogółem [g] 15,19 W tym cukry [g] 3,12 Sól [g] 0,72 | 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] 120,69 Białko ogółem [g] 1,31 Tłuszcz [g] 3,75 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,38 Węglowodany ogółem [g] 22,44 W tym cukry [g] 3,38 Sól [g] | Energia kcal [kcal] 104,34 Białko ogółem [g] 5,49 Tłuszcz [g] 3,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,99 Węglowodany ogółem [g] 13,79 W tym cukry [g] 0,90 Sól [g] 0,40 | | | |

JOL-MARK Sp. z o.o.

ul. Włocławska 14/3

Nr 5012/2019/Agyn. SGI.1.1/2

Klasyfikacja

(6)

Strościak

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|---|--|
| 2021-03-28 niedziela | Składniki | bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor 50g. | bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.platki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.wafle ryżowe 2szt | 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.jabłko 1/2 szt | bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 100g | |
| | | Waga porcji [g]: 410,00 | Waga porcji [g]: 45,00 | Waga porcji [g]: 920,00 | Waga porcji [g]: 320,00 | Waga porcji [g]: 600,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 449,90 Białko ogółem [g] 26,60 Tłuszcz [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,90 | Energia kcal [kcal] 250,70 Białko ogółem [g] 9,20 Tłuszcz [g] 8,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 35,80 W tym cukry [g] 15,40 Sól [g] 0,30 | Energia kcal [kcal] 716,50 Białko ogółem [g] 45,60 Tłuszcz [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 92,60 W tym cukry [g] 12,40 Sól [g] 4,30 | Energia kcal [kcal] 293,60 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 54,80 W tym cukry [g] 36,70 Sól [g] 0,30 | Energia kcal [kcal] 475,20 Białko ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 75,40 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10 | Energia kcal [kcal] 2 185,90 Białko ogółem [g] 113,80 Tłuszcz [g] 61,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,20 Węglowodany ogółem [g] 320,50 W tym cukry [g] 78,90 Sól [g] 10,90 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 109,73 Białko ogółem [g] 6,49 Tłuszcz [g] 3,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,85 Węglowodany ogółem [g] 15,10 W tym cukry [g] 3,12 Sól [g] 0,71 | Energia kcal [kcal] 557,11 Białko ogółem [g] 20,44 Tłuszcz [g] 19,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,11 Węglowodany ogółem [g] 79,56 W tym cukry [g] 34,22 Sól [g] 0,67 | Energia kcal [kcal] 77,88 Białko ogółem [g] 4,96 Tłuszcz [g] 2,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,50 Węglowodany ogółem [g] 10,07 W tym cukry [g] 1,35 Sól [g] 0,47 | Energia kcal [kcal] 91,75 Białko ogółem [g] 2,50 Tłuszcz [g] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,84 Węglowodany ogółem [g] 17,13 W tym cukry [g] 11,47 Sól [g] 0,09 | Energia kcal [kcal] 79,20 Białko ogółem [g] 4,07 Tłuszcz [g] 1,87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,00 Węglowodany ogółem [g] 12,57 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,52 | |

JOL-MARK Sp. z o. o.
CATERMED S.A.
ul. Wesoła 10, 01-644 Warszawa
NIP: 5252301274, REGON: 142250112
Kuchnia Śniadaj

(6)

Stronozela