

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-29 poniedziałek	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) 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.brokulowa z grysiem 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.medalion drobiowy 100g (GLU,) bę.sos koperkowy 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 250g bę.marchew gotowana 100g (GLU,) bę.kalafior 100g (GLU,) bę.kompot 200 ml	bę.Banan 1szt bę.orzech włoski 10g	bę.herbata granul 300 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.salatka z ogórka kiszzonego 100g.	
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 125,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 10,00	Waga porcji [g]: 550,00	
	Trimestr II	Wartość odżywcza w porcji	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] 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] 813,90 Białko ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 18,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 133,00 W tym cukry [g] 11,10 Sól [g] 6,00	Energia kcal [kcal] 203,40 Białko ogółem [g] 3,00 Tłuszcz [g] 5,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 37,60 W tym cukry [g] 19,10 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 467,30 Białko ogółem [g] 17,90 Tłuszcz [g] 16,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 64,40 W tym cukry [g] 12,40 Sól [g] 3,90
	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] 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] 65,11 Białko ogółem [g] 3,39 Tłuszcz [g] 1,47 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,25 Węglowodany ogółem [g] 10,64 W tym cukry [g] 0,89 Sól [g] 0,48	Energia kcal [kcal] 2 034,00 Białko ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 59,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 376,00 W tym cukry [g] 191,00 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 84,96 Białko ogółem [g] 3,25 Tłuszcz [g] 3,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,29 Węglowodany ogółem [g] 11,71 W tym cukry [g] 2,25 Sól [g] 0,71	

JQL-MARK Sp. z o.o.
41-0300 Łódź, ul. Fabryczna 10G
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6) Strojczka

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-30 wtorek	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE), bę.bułka grahamka 65g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.salatka jarzynowa z wędliną KK 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,)	bę.serek homogenizowany 150g (MLE), bę.weka 25g (GLU),	bę.szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ryż bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g bę.brokul 100g bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.szynka drobiowa, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE,) bę.mandarynka 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]: 430,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 550,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 547,80 Białko ogółem [g] 19,90 Tłuszcz [g] 22,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 74,60 W tym cukry [g] 14,10 Sól [g] 2,20	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] 778,80 Białko ogółem [g] 30,10 Tłuszcz [g] 20,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,20 Węglowodany ogółem [g] 128,60 W tym cukry [g] 8,30 Sól [g] 3,70	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] 2 333,10 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 77,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,80 Węglowodany ogółem [g] 336,40 W tym cukry [g] 44,20 Sól [g] 9,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 127,40 Białko ogółem [g] 4,63 Tłuszcz [g] 5,16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,95 Węglowodany ogółem [g] 17,35 W tym cukry [g] 3,28 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] 77,88 Białko ogółem [g] 3,01 Tłuszcz [g] 2,06 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,42 Węglowodany ogółem [g] 12,86 W tym cukry [g] 0,83 Sól [g] 0,37	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.
Kuchnia Cieladź, ul. Portowa 16G
NIP 533255 1015, Regon 366138172
Kuchnia Cieladź

(6)

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-03-31 środa	Trymestr II	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę. szynka wieprzowa, gotowana, parzona na 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę. papryka świeża 40g bę. zupa mleczna z ryżem (MLE,)	bę. kisiel 250 bę. rodzyunki 10g bę. jabłko szt bę. biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę. pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. schab gotowany 100g bę. ziemniaki 200g bę. kompot 200 ml bę. bukiet jarzyn 100g bę. surówka z marchewki 100g bę. sos własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę. chleb graham 50g. (GLU,) bę. masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę. poledwica drobiowa 30g bę. pomidor 50g.	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 70g (GLU,) bę. chleb graham 80g (GLU,) bę. masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę. pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLE,) bę. ogórek zielony 50g	
			Waga porcji [g]: 600,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 600,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 524,10 Białko ogółem [g] 26,70 Tłuszcz [g] 13,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 80,90 W tym cukry [g] 8,00 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 210,60 Białko ogółem [g] 3,30 Tłuszcz [g] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,40 Węglowodany ogółem [g] 48,70 W tym cukry [g] 21,00 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 909,80 Białko ogółem [g] 45,00 Tłuszcz [g] 30,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 127,80 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 4,50	Energia kcal [kcal] 234,00 Białko ogółem [g] 10,20 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 26,60 W tym cukry [g] 0,40 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 562,00 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 77,10 W tym cukry [g] 4,30 Sól [g] 2,30	Energia kcal [kcal] 2 440,50 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 76,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Węglowodany ogółem [g] 361,10 W tym cukry [g] 47,00 Sól [g] 11,90
	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] 79,11 Białko ogółem [g] 3,91 Tłuszcz [g] 2,68 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,69 Węglowodany ogółem [g] 11,11 W tym cukry [g] 1,16 Sól [g] 0,39	Energia kcal [kcal] 180,00 Białko ogółem [g] 7,85 Tłuszcz [g] 8,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,69 Węglowodany ogółem [g] 20,46 W tym cukry [g] 0,31 Sól [g] 1,38	Energia kcal [kcal] 93,67 Białko ogółem [g] 4,57 Tłuszcz [g] 3,13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 12,85 W tym cukry [g] 0,72 Sól [g] 0,38		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Parkowa 16B
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeładź
(6)

Strożek