

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-11-30 poniedziałek	Tymestr II	Składniki	bę. herbata granul 300 bę. bułka grahamka 65g (GLU, bę. masło 15 (MLE, bę. jajko 1 szt 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. 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 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] 2323,40 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
2020-12-01 wtorek	Tymestr II	Składniki	bę. koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE, bę. biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę. grysikowa 350ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę. rumszyk 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 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 100g (MLE,)		
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 550,00		

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

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-01 wtorek	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 550,20 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 18,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 82,60 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 3,40	Energia kcal [kcal] 216,80 Białko ogółem [g] 10,10 Tłuszcz [g] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 39,30 W tym cukry [g] 22,10 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 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] 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] 488,80 Białko ogółem [g] 19,40 Tłuszcz [g] 15,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 75,80 W tym cukry [g] 2,70 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 2406,20 Białko ogółem [g] 90,40 Tłuszcz [g] 80,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90 Węglowodany ogółem [g] 360,80 W tym cukry [g] 60,20 Sól [g] 13,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 137,55 Białko ogółem [g] 5,08 Tłuszcz [g] 4,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,00 Węglowodany ogółem [g] 20,65 W tym cukry [g] 3,33 Sól [g] 0,85	Energia kcal [kcal] 77,43 Białko ogółem [g] 3,61 Tłuszcz [g] 1,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,39 Węglowodany ogółem [g] 14,04 W tym cukry [g] 7,89 Sól [g] 0,11	Energia kcal [kcal] 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] 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] 88,87 Białko ogółem [g] 3,53 Tłuszcz [g] 2,75 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,55 Węglowodany ogółem [g] 13,78 W tym cukry [g] 0,49 Sól [g] 0,33	
2020-12-02 środa	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbatka b/c granul 300 bę.bułka 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.poledwica drobiowa 60g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę.herbatka 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	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 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] 2278,70 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

JOL-MARK Sp. z o.o.  
ul. Gólczyńska, ul. Portowa 16G  
NIP 5592582013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź

(6) Staozcu

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-02 środa	II trymestr	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	
		Składniki	bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. ser żółty 60g (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 100ml (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. polewica drobiowa 60g bę. pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 050,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 560,00		
2020-12-03 czwartek	II trymestr	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 549,90 Białko ogółem [g] 26,40 Tłuszcz [g] 24,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 61,00 W tym cukry [g] 12,70 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] 500,90 Białko ogółem [g] 22,10 Tłuszcz [g] 15,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,30 Węglowodany ogółem [g] 75,20 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 4,10	Energia kcal [kcal] 2 539,50 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 99,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 345,00 W tym cukry [g] 92,40 Sól [g] 10,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 137,47 Białko ogółem [g] 6,60 Tłuszcz [g] 6,15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,92 Węglowodany ogółem [g] 15,25 W tym cukry [g] 3,17 Sól [g] 0,60	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] 89,45 Białko ogółem [g] 3,95 Tłuszcz [g] 2,73 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Węglowodany ogółem [g] 13,43 W tym cukry [g] 0,25 Sól [g] 0,73	

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Portowa 18G  
NIP 5532532015, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź  
(6)

Strożek

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-04 piątek	Tymestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z zacierką 250ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.serek kanapkowy 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g	bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.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.platki 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	<b>Energia kcal [kcal] 527,80</b> <b>Białko ogółem [g] 23,70</b> <b>Tłuszcz [g] 17,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 74,60</b> <b>W tym cukry [g] 12,40</b> <b>Sól [g] 2,20</b>	<b>Energia kcal [kcal] 247,20</b> <b>Białko ogółem [g] 14,20</b> <b>Tłuszcz [g] 8,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 30,50</b> <b>W tym cukry [g] 0,80</b> <b>Sól [g] 1,80</b>	<b>Energia kcal [kcal] 778,30</b> <b>Białko ogółem [g] 44,00</b> <b>Tłuszcz [g] 15,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 130,70</b> <b>W tym cukry [g] 15,20</b> <b>Sól [g] 6,30</b>	<b>Energia kcal [kcal] 234,30</b> <b>Białko ogółem [g] 8,50</b> <b>Tłuszcz [g] 4,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 43,90</b> <b>W tym cukry [g] 18,50</b> <b>Sól [g] 0,20</b>	<b>Energia kcal [kcal] 535,20</b> <b>Białko ogółem [g] 22,70</b> <b>Tłuszcz [g] 18,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 77,40</b> <b>W tym cukry [g] 2,30</b> <b>Sól [g] 4,10</b>	<b>Energia kcal [kcal] 2 322,80</b> <b>Białko ogółem [g] 113,10</b> <b>Tłuszcz [g] 64,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 357,10</b> <b>W tym cukry [g] 49,20</b> <b>Sól [g] 14,60</b>
2020-12-05 sobota	Tymestr 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.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.papryka świeża 50g	bę.kasza manna na gęsto z rodzynekami 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 dla porcji 100 g	<b>Energia kcal [kcal] 87,97</b> <b>Białko ogółem [g] 3,95</b> <b>Tłuszcz [g] 2,95</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 12,43</b> <b>W tym cukry [g] 2,07</b> <b>Sól [g] 0,37</b>	<b>Energia kcal [kcal] 164,80</b> <b>Białko ogółem [g] 9,47</b> <b>Tłuszcz [g] 5,87</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,47</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 20,33</b> <b>W tym cukry [g] 0,53</b> <b>Sól [g] 1,20</b>	<b>Energia kcal [kcal] 62,26</b> <b>Białko ogółem [g] 3,52</b> <b>Tłuszcz [g] 1,25</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 10,46</b> <b>W tym cukry [g] 1,22</b> <b>Sól [g] 0,50</b>	<b>Energia kcal [kcal] 937,20</b> <b>Białko ogółem [g] 34,00</b> <b>Tłuszcz [g] 16,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 175,60</b> <b>W tym cukry [g] 74,00</b> <b>Sól [g] 0,80</b>	<b>Energia kcal [kcal] 106,61</b> <b>Białko ogółem [g] 4,52</b> <b>Tłuszcz [g] 3,69</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,61</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 15,42</b> <b>W tym cukry [g] 0,46</b> <b>Sól [g] 0,82</b>	

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Poltova 163  
NIP 5532537013, Regon 365138172  
Kuchnia Czeladź

(6) Strożcu

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-05 sobota	Trymestr II	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] 2401,00 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	
2020-12-06 niedziela	Trymestr II	Składniki	bę.jogurt naturalny 150g (MLE) bę.płatki 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.masto 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] 802,90 Białko ogółem [g] 59,70 Tłuszcz [g] 26,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,30 Węglowodany ogółem [g] 92,60 W tym cukry [g] 12,40 Sól [g] 4,50	Energia kcal [kcal] 293,60 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 54,80 W tym cukry [g] 36,70 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 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] 2272,30 Białko ogółem [g] 127,90 Tłuszcz [g] 64,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,90 Węglowodany ogółem [g] 320,50 W tym cukry [g] 78,90 Sól [g] 11,10	

JOL-MARK Sp. z o.o.  
ul. Portowa 16G  
NIP 5852912619, Regon 366138172  
Kuchnia Czeiadz

(6) Groźcu

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-12-06 niedziela	Trymestr II	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] 87,27 Białko ogółem [g] 6,49 Tłuszcz [g] 2,92 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,58 Węglowodany ogółem [g] 10,07 W tym cukry [g] 1,35 Sól [g] 0,49	Energia kcal [kcal] 91,75 Białko ogółem [g] 2,50 Tłuszcz [g] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,84 Węglowodany ogółem [g] 17,13 W tym cukry [g] 11,47 Sól [g] 0,09	Energia kcal [kcal] 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		
	2020-12-07 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.żurek 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.makaron pełnoziarnisty z serem 400g (MLE,) bę.mus jabłkowy 100g bę.kompot 200 ml	bę.banan 1/2 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.sałatka z ogórka kiszzonego 100g.		
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 125,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 10,00	Waga porcji [g]: 550,00		
2020-12-07 poniedziałek	Trymestr 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] 999,30 Białko ogółem [g] 42,80 Tłuszcz [g] 27,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 Węglowodany ogółem [g] 149,50 W tym cukry [g] 33,90 Sól [g] 2,70	Energia kcal [kcal] 135,00 Białko ogółem [g] 2,30 Tłuszcz [g] 5,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 20,70 W tym cukry [g] 10,20 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 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	Energia kcal [kcal] 2 381,80 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 81,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 340,10 W tym cukry [g] 65,60 Sól [g] 10,80	
	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] 90,85 Białko ogółem [g] 3,89 Tłuszcz [g] 2,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,94 Węglowodany ogółem [g] 13,59 W tym cukry [g] 3,08 Sól [g] 0,25	Energia kcal [kcal] 1 350,00 Białko ogółem [g] 23,00 Tłuszcz [g] 57,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,00 Węglowodany ogółem [g] 207,00 W tym cukry [g] 102,00 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			

JOL-MARK Sp. z o.o.  
Zakład Cukierniczy ul. Parkowa 116  
NIP 553201012, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź  
(6)

Strożek

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

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-08 wtorek	Trymestr II	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE), bę.bułka grahamka 65g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.salátka 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.brokół 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 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]: 430,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		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 w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g			
2020-12-09 środa	Trymestr II	Składniki	bę.kisiel 250 bę.rodzynki 10g bę.jabłko szt bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g bę.ziemniaki 200g bę.kompot 200 ml bę.salata z jogurtem 80g (MLE,) bę.surówka z marchewki 100g bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 30g bę.pomidor 50g.	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 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]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 600,00		

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 G. Iwice, ul. Pomorska 116  
NIP 5532532013, Regon 386128172  
Kuchnia Cieladzi  
(6)

STROZEW



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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-09 środa	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	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] 830,80 Białko ogółem [g] 41,70 Tłuszcz [g] 27,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,30 Węglowodany ogółem [g] 114,50 W tym cukry [g] 15,10 Sól [g] 4,00	Energia kcal [kcal] 234,00 Białko ogółem [g] 10,20 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 26,60 W tym cukry [g] 0,40 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 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] 2 361,50 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 73,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 347,80 W tym cukry [g] 48,80 Sól [g] 11,40
	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] 76,93 Białko ogółem [g] 3,86 Tłuszcz [g] 2,56 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,68 Węglowodany ogółem [g] 10,60 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,37	Energia kcal [kcal] 180,00 Białko ogółem [g] 7,85 Tłuszcz [g] 8,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,69 Węglowodany ogółem [g] 20,46 W tym cukry [g] 0,31 Sól [g] 1,38	Energia kcal [kcal] 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	
2020-12-10 czwartek	Trymestr II	Składniki	bę.Banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)	bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.potrawka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.buraki 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 60g (GLU,) bę.chleb graham 60g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.serek kanapkowy 50g (MLE,) bę.pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 570,00	
		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] 742,10 Białko ogółem [g] 31,90 Tłuszcz [g] 17,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 126,60 W tym cukry [g] 21,90 Sól [g] 4,60	Energia kcal [kcal] 204,50 Białko ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 4,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 25,00 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 587,10 Białko ogółem [g] 30,10 Tłuszcz [g] 25,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 63,60 W tym cukry [g] 3,50 Sól [g] 2,90	Energia kcal [kcal] 2 288,20 Białko ogółem [g] 119,00 Tłuszcz [g] 69,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,60 Węglowodany ogółem [g] 323,10 W tym cukry [g] 80,30 Sól [g] 10,70

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Świdwie, ul. Porosów 26G  
NIP 5532532013, REGON 366158172  
Kuchnia Czeładź

(6)

Strożek



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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-10 czwartek	Trymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 117,36 Białko ogółem [g] 7,29 Tłuszcz [g] 4,11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,38 Węglowodany ogółem [g] 14,13 W tym cukry [g] 3,20 Sól [g] 0,60	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] 61,84 Białko ogółem [g] 2,66 Tłuszcz [g] 1,49 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 10,55 W tym cukry [g] 1,82 Sól [g] 0,38	Energia kcal [kcal] 818,00 Białko ogółem [g] 67,60 Tłuszcz [g] 16,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 100,00 W tym cukry [g] 52,80 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 103,00 Białko ogółem [g] 5,28 Tłuszcz [g] 4,49 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,65 Węglowodany ogółem [g] 11,16 W tym cukry [g] 0,61 Sól [g] 0,51	
	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.butka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.pasta z jaj z koperkiem 70g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.salata zielona 50g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek 50g (MLE,) bę.pomidor 50g.	bę.jarzynowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 120g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 250ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z selera i marchewki 100g (MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 25g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 40g		
2020-12-11 piątek	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 552,50 Białko ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 22,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,70 Węglowodany ogółem [g] 69,00 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 203,90 Białko ogółem [g] 12,60 Tłuszcz [g] 6,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 27,60 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 787,40 Białko ogółem [g] 51,90 Tłuszcz [g] 14,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 128,50 W tym cukry [g] 16,90 Sól [g] 5,20	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] 558,60 Białko ogółem [g] 22,40 Tłuszcz [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,40	Energia kcal [kcal] 2 319,20 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 69,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 Węglowodany ogółem [g] 338,30 W tym cukry [g] 55,30 Sól [g] 11,80
	Waga porcji [g]:	420,00	150,00	1 170,00	280,00	565,00		
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 131,55 Białko ogółem [g] 5,81 Tłuszcz [g] 5,45 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,31 Węglowodany ogółem [g] 16,43 W tym cukry [g] 3,05 Sól [g] 0,52	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] 67,30 Białko ogółem [g] 4,44 Tłuszcz [g] 1,26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,25 Węglowodany ogółem [g] 10,98 W tym cukry [g] 1,44 Sól [g] 0,44	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] 98,87 Białko ogółem [g] 3,96 Tłuszcz [g] 3,91 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,25 Węglowodany ogółem [g] 13,08 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 0,60		

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-120 Gliwice, ul. Formwa 1EG  
NIP 5532532013, Regon 386138172  
Kuchnia Czeładź

(6)

Strojów

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-12 sobota	Trymestr II	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 100g (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz mięsny z łopatką wieprzowej duszony 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.kompot 200 ml bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g. bę.kalafior 100g (GLU,)	bę.serek kanapkowy szt. (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata ziel dodatek 50g	
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 529,70 Białko ogółem [g] 18,10 Tłuszcz [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 65,60 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 264,80 Białko ogółem [g] 6,90 Tłuszcz [g] 9,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 42,90 W tym cukry [g] 2,10 Sól [g] 0,90	Energia kcal [kcal] 801,10 Białko ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 26,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 129,10 W tym cukry [g] 14,40 Sól [g] 5,10	Energia kcal [kcal] 204,50 Białko ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 4,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 25,00 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 469,20 Białko ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 269,30 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 75,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,90 Węglowodany ogółem [g] 336,50 W tym cukry [g] 44,10 Sól [g] 11,60
2020-12-13 niedziela	Trymestr II	Składniki	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.platki 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 dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 129,20 Białko ogółem [g] 4,41 Tłuszcz [g] 6,02 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,71 Węglowodany ogółem [g] 16,00 W tym cukry [g] 3,12 Sól [g] 0,54	Energia kcal [kcal] 176,53 Białko ogółem [g] 4,60 Tłuszcz [g] 6,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,73 Węglowodany ogółem [g] 28,60 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,60	Energia kcal [kcal] 72,83 Białko ogółem [g] 2,31 Tłuszcz [g] 2,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,67 Węglowodany ogółem [g] 11,74 W tym cukry [g] 1,31 Sól [g] 0,46	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] 85,31 Białko ogółem [g] 4,44 Tłuszcz [g] 2,04 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,09 Węglowodany ogółem [g] 13,44 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,56	

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Glińsk, ul. Portowa 1E6  
NIP 5352522113, Regon 360136172  
Kuchnia Dzieci (6)

Stronczek

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-13 niedziela	Trymestr II	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] 2276,40 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. Parkowa 16G  
NIP 5532554013, Regon 366138172  
Kuchnia Cieladzi  
(6)

Stronach