

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-01-25 poniedziałek	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło 15 (MLE,) bę. jajko 2szt (JAJ,) bę. pomidor 50g. bę. zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE,)	bę. kisiel 250 bę. Banan 1szt bę. orzech włoski 15g	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. masło 10g (MLE,)	bę. herbata b/c granul 300 bę. chleb pszenny 100g (GLU,) bę. chleb graham 80g (GLU,) bę. szynka drobiowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę. sałata zielona 50g	
		Waga porcji [g]: 616,00	Waga porcji [g]: 265,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 160,00	Waga porcji [g]: 590,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 595,60 Białko ogółem [g] 24,80 Tłuszcz [g] 24,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Węglowodany ogółem [g] 77,10 W tym cukry [g] 6,80 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 261,90 Białko ogółem [g] 3,90 Tłuszcz [g] 8,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 45,50 W tym cukry [g] 24,40 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] 272,30 Białko ogółem [g] 12,60 Tłuszcz [g] 14,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,40 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 457,30 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 3,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 88,30 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 2 495,60 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 84,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,70 Węglowodany ogółem [g] 362,30 W tym cukry [g] 45,60 Sól [g] 10,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 96,69 Białko ogółem [g] 4,03 Tłuszcz [g] 3,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,92 Węglowodany ogółem [g] 12,52 W tym cukry [g] 1,10 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 98,83 Białko ogółem [g] 1,47 Tłuszcz [g] 3,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,42 Węglowodany ogółem [g] 17,17 W tym cukry [g] 9,21 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] 170,19 Białko ogółem [g] 7,88 Tłuszcz [g] 8,81 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,31 Węglowodany ogółem [g] 17,13 W tym cukry [g] 1,19 Sól [g] 0,44	Energia kcal [kcal] 77,51 Białko ogółem [g] 4,25 Tłuszcz [g] 0,58 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,12 Węglowodany ogółem [g] 14,97 W tym cukry [g] 0,25 Sól [g] 0,59	

JOL-MARK Sp. z o. o.
44-0501015
NIP 555202172
Kuchnia Biuro

(5)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-01-26 wtorek	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.salátka makaronowa z wędliną 100g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,)	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.grycikowa 350ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.rumszyk z łopatkami wieprzowej z cebulką 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.salata z jogurtem 120g (MLE,) bę.surówka z marchewki 100g bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g bę.salátka 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,)	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 070,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 600,00	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	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] 846,60 Białko ogółem [g] 25,80 Tłuszcz [g] 31,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 128,00 W tym cukry [g] 15,30 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] 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] 2 465,50 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 85,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,60 Węglowodany ogółem [g] 357,90 W tym cukry [g] 56,70 Sól [g] 13,80

JOL-MARK Sp. z o. o.
CATERMED S.A.
ul. Łódzka 100, 01-644 Warszawa
Krajowa Izba
Taryfikacyjna

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-01-27 środa Luty Frymestr III	Składniki	bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.ogórek zielony 50g bę.zupa mleczna z płatkami owsianym (GLU, MLE,)	bę.serek wiejski 1 szt (MLE,) bę.kiwi 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.polędwica drobiowa 60g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.twarożek 60g (MLE,) bę.salata zielona 50g	
		Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 620,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 595,30 Białko ogółem [g] 20,80 Tłuszcz [g] 26,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 77,20 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 2,70	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] 563,70 Białko ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 17,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80 Węglowodany ogółem [g] 71,80 W tym cukry [g] 3,10 Sól [g] 3,40	Energia kcal [kcal] 2 383,30 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 86,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Węglowodany ogółem [g] 315,80 W tym cukry [g] 27,00 Sól [g] 14,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 97,59 Białko ogółem [g] 3,41 Tłuszcz [g] 4,26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,85 Węglowodany ogółem [g] 12,66 W tym cukry [g] 1,28 Sól [g] 0,44	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] 90,92 Białko ogółem [g] 6,02 Tłuszcz [g] 2,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 11,58 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 0,55	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2
 Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posiłki_w_kolumnach.fr3
 (6)

Stroich

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

2021-01-28 czwartek

Trymestr III

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 60g (MLE,) bę.szynka wieprzowa,gotowa wana, parzona 30g (GLU, SOJ, 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 drobiowa 100g (GOR,) bę.sos własny100 ml (GLU, GOR,) bę.kasza jęczmienna 150g (GLU,) bę.buraki 100g bę.kalafior 100g (GLU,) bę.kompot 250	bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 60g bę.ser topiony 25g (MLE,) bę.pomidor 50g.	
	Waga porcji [g]: 430,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 585,00	
	Energia kcal [kcal] 591,50 Białko ogółem [g] 34,40 Tłuszcz [g] 25,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,10 Węglowodany ogółem [g] 61,30 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 3,20	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] 809,00 Białko ogółem [g] 39,80 Tłuszcz [g] 26,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 116,20 W tym cukry [g] 23,10 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] 568,00 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 21,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 75,50 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 4,60	Energia kcal [kcal] 2 485,40 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 83,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10 Węglowodany ogółem [g] 350,60 W tym cukry [g] 97,90 Sól [g] 12,20
	Energia kcal [kcal] 137,56 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 5,95 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,74 Węglowodany ogółem [g] 14,26 W tym cukry [g] 3,02 Sól [g] 0,74	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] 73,55 Białko ogółem [g] 3,62 Tłuszcz [g] 2,37 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,33 Węglowodany ogółem [g] 10,56 W tym cukry [g] 2,10 Sól [g] 0,36	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] 97,09 Białko ogółem [g] 4,29 Tłuszcz [g] 3,64 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,88 Węglowodany ogółem [g] 12,91 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,79	

Wydruk z systemu: 2021-02-09 08:39:44

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-01-29 piątek	Trymestr III	Składniki	bę.zupa mleczna z zacierką 300ml (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.rzodkiewka 50g	bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 200ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z kiszzonej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.platki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 15g bę.banan 1/2	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g (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]: 700,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 30,00	Waga porcji [g]: 532,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 589,00 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 19,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 85,60 W tym cukry [g] 11,50 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 244,60 Białko ogółem [g] 14,00 Tłuszcz [g] 8,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 29,70 W tym cukry [g] 0,80 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 752,90 Białko ogółem [g] 43,00 Tłuszcz [g] 14,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 125,50 W tym cukry [g] 14,30 Sól [g] 5,70	Energia kcal [kcal] 247,70 Białko ogółem [g] 8,70 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 47,40 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 603,00 Białko ogółem [g] 24,60 Tłuszcz [g] 18,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Węglowodany ogółem [g] 92,20 W tym cukry [g] 2,60 Sól [g] 4,50	Energia kcal [kcal] 2 437,20 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 65,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 380,40 W tym cukry [g] 47,70 Sól [g] 14,60
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 84,14 Białko ogółem [g] 3,59 Tłuszcz [g] 2,73 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,56 Węglowodany ogółem [g] 12,23 W tym cukry [g] 1,64 Sól [g] 0,34	Energia kcal [kcal] 163,07 Białko ogółem [g] 9,33 Tłuszcz [g] 5,87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,47 Węglowodany ogółem [g] 19,80 W tym cukry [g] 0,53 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 62,74 Białko ogółem [g] 3,58 Tłuszcz [g] 1,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,28 Węglowodany ogółem [g] 10,46 W tym cukry [g] 1,19 Sól [g] 0,47	Energia kcal [kcal] 825,67 Białko ogółem [g] 29,00 Tłuszcz [g] 13,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,33 Węglowodany ogółem [g] 158,00 W tym cukry [g] 61,67 Sól [g] 0,67	Energia kcal [kcal] 113,35 Białko ogółem [g] 4,62 Tłuszcz [g] 3,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,54 Węglowodany ogółem [g] 17,33 W tym cukry [g] 0,49 Sól [g] 0,85			

2021-02-09 08:39:44
Alicja

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-01-30 sobota	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.weka 50g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 25g (MLE,) bę.połudwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 40g (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.salátka z ogórka kiszzonego 100g bę.marchew gotowana 100g (GLU,) bę.kompot 200 ml	bę.jabłko szt bę.orzech włoski 15g bę.miód szt 25g	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 150g (MLE,) bę.pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 465,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 165,00	Waga porcji [g]: 650,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 658,20 Białko ogółem [g] 29,30 Tłuszcz [g] 23,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,40 Węglowodany ogółem [g] 91,00 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 3,20	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] 222,10 Białko ogółem [g] 2,80 Tłuszcz [g] 8,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 W tym cukry [g] 5,50 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 641,80 Białko ogółem [g] 35,50 Tłuszcz [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 79,00 W tym cukry [g] 5,80 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 2 432,90 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 72,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 370,00 W tym cukry [g] 46,20 Sól [g] 13,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 141,55 Białko ogółem [g] 6,30 Tłuszcz [g] 4,95 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,67 Węglowodany ogółem [g] 19,57 W tym cukry [g] 2,97 Sól [g] 0,69	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] 134,61 Białko ogółem [g] 1,70 Tłuszcz [g] 5,27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 22,24 W tym cukry [g] 3,33 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 98,74 Białko ogółem [g] 5,46 Tłuszcz [g] 3,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,08 Węglowodany ogółem [g] 12,15 W tym cukry [g] 0,89 Sól [g] 0,37	

WYDZIAŁ ŻYWIENIA I DIETYKI
Katedra Żywności
(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-01 poniedziałek	Składniki	bę.herbata b/c granul 300 bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 100g bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,)	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 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 60g (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]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 10,00	Waga porcji [g]: 590,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 582,90 Białko ogółem [g] 20,20 Tłuszcz [g] 24,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 8,10 Sól [g] 3,10	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] 492,00 Białko ogółem [g] 21,80 Tłuszcz [g] 18,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 66,50 W tym cukry [g] 2,60 Sól [g] 4,40	Energia kcal [kcal] 2 473,50 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 90,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,20 Węglowodany ogółem [g] 342,20 W tym cukry [g] 55,80 Sól [g] 11,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 88,32 Białko ogółem [g] 3,06 Tłuszcz [g] 3,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,67 Węglowodany ogółem [g] 11,73 W tym cukry [g] 1,23 Sól [g] 0,47	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] 83,39 Białko ogółem [g] 3,69 Tłuszcz [g] 3,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 11,27 W tym cukry [g] 0,44 Sól [g] 0,75	

Strozel

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-02-02 wtorek	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamska 65g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.salátka jarzynowa z wędliną KK 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,)	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 50g (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 150g bę.brokuł 100g bę.kompot 200 ml bę.sos pomidorowy (GLU, MLE,)	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.połędwica drobiowa 30g bę.mandarynka 1szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.ser żółty 60g (MLE,) bę.pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 430,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 580,00	
	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] 266,00 Białko ogółem [g] 18,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 37,90 W tym cukry [g] 13,50 Sól [g] 0,60	Energia kcal [kcal] 768,00 Białko ogółem [g] 31,00 Tłuszcz [g] 21,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,70 Węglowodany ogółem [g] 124,20 W tym cukry [g] 8,90 Sól [g] 2,90	Energia kcal [kcal] 264,30 Białko ogółem [g] 10,20 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 34,90 W tym cukry [g] 7,50 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 627,40 Białko ogółem [g] 24,80 Tłuszcz [g] 22,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 88,70 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 2,10	Energia kcal [kcal] 2 473,50 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 81,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 Węglowodany ogółem [g] 360,30 W tym cukry [g] 45,50 Sól [g] 9,60
	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] 532,00 Białko ogółem [g] 37,60 Tłuszcz [g] 9,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,80 Węglowodany ogółem [g] 75,80 W tym cukry [g] 27,00 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 69,82 Białko ogółem [g] 2,82 Tłuszcz [g] 1,94 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,43 Węglowodany ogółem [g] 11,29 W tym cukry [g] 0,81 Sól [g] 0,26	Energia kcal [kcal] 146,83 Białko ogółem [g] 5,67 Tłuszcz [g] 6,22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,39 Węglowodany ogółem [g] 19,39 W tym cukry [g] 4,17 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 108,17 Białko ogółem [g] 4,28 Tłuszcz [g] 3,83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,38 Węglowodany ogółem [g] 15,29 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,36	

Stróżek

2021-02-04 czwartek

Tymestr III

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.serek kanapkowy 70g (MLE,) bę.weka 25g (GLU,) bę.pomidor 50g.	bę.Banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)	bę.brokulowa z ryżem 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.potrąwka 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 50g (GLU,)	bę.herbata b/c granul 300 bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 70g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.ser żółty 60g (MLE,) bę.ogórek konserwowy 40g (SEL, GOR,)	
	Waga porcji [g]: 495,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 590,00	
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 621,00 Białko ogółem [g] 37,80 Tłuszcz [g] 20,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Węglowodany ogółem [g] 77,20 W tym cukry [g] 15,30 Sól [g] 2,90	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] 736,90 Białko ogółem [g] 32,20 Tłuszcz [g] 17,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 126,70 W tym cukry [g] 21,60 Sól [g] 4,60	Energia kcal [kcal] 266,00 Białko ogółem [g] 18,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 37,90 W tym cukry [g] 13,50 Sól [g] 0,60	Energia kcal [kcal] 642,90 Białko ogółem [g] 33,20 Tłuszcz [g] 26,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,50 Węglowodany ogółem [g] 72,50 W tym cukry [g] 3,30 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 2 493,20 Białko ogółem [g] 129,30 Tłuszcz [g] 72,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,70 Węglowodany ogółem [g] 358,60 W tym cukry [g] 81,00 Sól [g] 11,50
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 125,45 Białko ogółem [g] 7,64 Tłuszcz [g] 4,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,38 Węglowodany ogółem [g] 15,60 W tym cukry [g] 3,09 Sól [g] 0,59	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] 61,41 Białko ogółem [g] 2,68 Tłuszcz [g] 1,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 10,56 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 0,38	Energia kcal [kcal] 532,00 Białko ogółem [g] 37,60 Tłuszcz [g] 9,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,80 Węglowodany ogółem [g] 75,80 W tym cukry [g] 27,00 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 108,97 Białko ogółem [g] 5,63 Tłuszcz [g] 4,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,63 Węglowodany ogółem [g] 12,29 W tym cukry [g] 0,56 Sól [g] 0,54	

13. Strojch

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-05 piątek	Tymestr III	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamska 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.pasta z jaj 100g (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 150g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 250ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 250g 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 jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 25g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 40g	
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 565,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 582,70 Białko ogółem [g] 28,30 Tłuszcz [g] 25,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 65,80 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 2,40	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] 861,30 Białko ogółem [g] 61,60 Tłuszcz [g] 15,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 136,80 W tym cukry [g] 17,00 Sól [g] 6,30	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] 570,10 Białko ogółem [g] 24,00 Tłuszcz [g] 22,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 74,00 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 2 434,80 Białko ogółem [g] 136,60 Tłuszcz [g] 73,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,20 Węglowodany ogółem [g] 343,50 W tym cukry [g] 55,90 Sól [g] 13,20
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 129,49 Białko ogółem [g] 6,29 Tłuszcz [g] 5,76 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,42 Węglowodany ogółem [g] 14,62 W tym cukry [g] 2,91 Sól [g] 0,53	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] 68,90 Białko ogółem [g] 4,93 Tłuszcz [g] 1,22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,24 Węglowodany ogółem [g] 10,94 W tym cukry [g] 1,36 Sól [g] 0,50	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] 100,90 Białko ogółem [g] 4,25 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,28 Węglowodany ogółem [g] 13,10 W tym cukry [g] 0,32 Sól [g] 0,62			

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

2021-02-06 sobota

Trymestr III

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

Składniki

Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.salátka jarzynowa 100g (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz mięsny z łopatki wieprzowej duszony 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.kompot 200 ml bę.salátka 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, parzo na 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 25g (MLE,) bę.salátka zielona 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]: 575,00	
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] 547,70 Białko ogółem [g] 30,20 Tłuszcz [g] 17,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,20 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 347,80 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 81,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 336,40 W tym cukry [g] 44,10 Sól [g] 11,60
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] 95,25 Białko ogółem [g] 5,25 Tłuszcz [g] 3,01 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,77 Węglowodany ogółem [g] 12,83 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 0,54	

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-01-25 do dnia 2021-02-07

2021-02-07 niedziela

Trymestr III

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
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 40g bę.twarożek 50g (MLE,)	bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę.rosół z makaronem 400ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.medalion drobiowy 100g (GLU,) bę.ziemniaki 200g bę.mizeria 100g (MLE,) bę.marchew gotowana 100g (GLU,) bę.kompot 200 ml bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę.mandarynka 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.płatki owsiane 15g (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, wędz ona, parzona 70g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.pomidor 40g	
Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 115,00	Waga porcji [g]: 560,00	
Energia kcal [kcal] 575,70 Białko ogółem [g] 32,30 Tłuszcz [g] 22,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,20 Węglowodany ogółem [g] 67,30 W tym cukry [g] 14,50 Sól [g] 3,50	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] 907,00 Białko ogółem [g] 48,50 Tłuszcz [g] 28,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,80 Węglowodany ogółem [g] 124,50 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 5,00	Energia kcal [kcal] 168,20 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 3,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 27,80 W tym cukry [g] 15,60 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] 2 438,90 Białko ogółem [g] 121,00 Tłuszcz [g] 75,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,00 Węglowodany ogółem [g] 344,40 W tym cukry [g] 79,00 Sól [g] 12,10
Energia kcal [kcal] 127,93 Białko ogółem [g] 7,18 Tłuszcz [g] 5,09 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,71 Węglowodany ogółem [g] 14,96 W tym cukry [g] 3,22 Sól [g] 0,78	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] 75,58 Białko ogółem [g] 4,04 Tłuszcz [g] 2,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,40 Węglowodany ogółem [g] 10,38 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,42	Energia kcal [kcal] 146,26 Białko ogółem [g] 6,96 Tłuszcz [g] 3,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,57 Węglowodany ogółem [g] 24,17 W tym cukry [g] 13,57 Sól [g] 0,17	Energia kcal [kcal] 91,05 Białko ogółem [g] 4,34 Tłuszcz [g] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,34 Węglowodany ogółem [g] 13,23 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,55	

Wydrukowano z systemu
 JOL-MARK Sp. z o. o. CATERMED S.A.
 ul. ...
 ...

(5)

Strożek