

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-14 poniedziałek	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. jajko 2szt (JAJ,) bę. pomidor 50g. bę. zupa mleczna z kaszą manną 300ml (GLU, MLE,)	bę. kisiel 250 bę. jabłko szt bę. orzech włoski 15g	bę. jarzynowa 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 b/c granul 300 bę. chleb pszenny 70g (GLU,) bę. chleb graham 80g (GLU,) bę. szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę. sałata zielona 50g bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. ser topiony 25g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 651,00	Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 575,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 619,80 Białko ogółem [g] 27,20 Tłuszcz [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 Węglowodany ogółem [g] 84,70 W tym cukry [g] 9,80 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 178,70 Białko ogółem [g] 2,90 Tłuszcz [g] 8,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,90 Węglowodany ogółem [g] 25,90 W tym cukry [g] 10,20 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 893,70 Białko ogółem [g] 37,60 Tłuszcz [g] 33,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 122,90 W tym cukry [g] 11,20 Sól [g] 4,30	Energia kcal [kcal] 202,90 Białko ogółem [g] 12,50 Tłuszcz [g] 6,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 27,30 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 514,70 Białko ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 3,40	Energia kcal [kcal] 2 409,80 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 86,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Węglowodany ogółem [g] 334,60 W tym cukry [g] 34,60 Sól [g] 12,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 95,21 Białko ogółem [g] 4,18 Tłuszcz [g] 3,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 13,01 W tym cukry [g] 1,51 Sól [g] 0,57	Energia kcal [kcal] 43,06 Białko ogółem [g] 0,70 Tłuszcz [g] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,22 Węglowodany ogółem [g] 6,24 W tym cukry [g] 2,46 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 81,25 Białko ogółem [g] 3,42 Tłuszcz [g] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,83 Węglowodany ogółem [g] 11,17 W tym cukry [g] 1,02 Sól [g] 0,39	Energia kcal [kcal] 135,27 Białko ogółem [g] 8,33 Tłuszcz [g] 4,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 18,20 W tym cukry [g] 1,27 Sól [g] 0,47	Energia kcal [kcal] 89,51 Białko ogółem [g] 4,24 Tłuszcz [g] 2,83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 12,83 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,59	

Trymestr III

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

(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-15 wtorek	Tymestr III	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masło 15 (MLE,) bę.szynka drobiowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 40g (MLE,) bę.papryka świeża 50g	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.grysikowa 400ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.kotlet mielony z mięsa drobiowego 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.sałata z jogurtem 120g (MLE,) bę.surówka z marchwi 120g (MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g bę.sałatka z pomidora 150g (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 150g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 465,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 140,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 600,00		
		Energia kcal [kcal] 605,60 Białko ogółem [g] 33,30 Tłuszcz [g] 26,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,20 Węglowodany ogółem [g] 64,70 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 2,80	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] 736,60 Białko ogółem [g] 27,60 Tłuszcz [g] 16,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 132,10 W tym cukry [g] 15,60 Sól [g] 4,40	Energia kcal [kcal] 284,30 Białko ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 30,60 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 3,60	Energia kcal [kcal] 567,60 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 19,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 2 410,90 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 78,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,40 Węglowodany ogółem [g] 344,10 W tym cukry [g] 56,70 Sól [g] 12,90	
Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 130,24 Białko ogółem [g] 7,16 Tłuszcz [g] 5,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,48 Węglowodany ogółem [g] 13,91 W tym cukry [g] 2,80 Sól [g] 0,60	Energia kcal [kcal] 77,43 Białko ogółem [g] 3,61 Tłuszcz [g] 1,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,39 Węglowodany ogółem [g] 14,04 W tym cukry [g] 7,89 Sól [g] 0,11	Energia kcal [kcal] 64,61 Białko ogółem [g] 2,42 Tłuszcz [g] 1,44 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,26 Węglowodany ogółem [g] 11,59 W tym cukry [g] 1,37 Sól [g] 0,39	Energia kcal [kcal] 113,72 Białko ogółem [g] 6,00 Tłuszcz [g] 5,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,76 Węglowodany ogółem [g] 12,24 W tym cukry [g] 0,72 Sól [g] 1,44	Energia kcal [kcal] 94,60 Białko ogółem [g] 4,57 Tłuszcz [g] 3,27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,87 Węglowodany ogółem [g] 12,90 W tym cukry [g] 0,70 Sól [g] 0,30		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Katowicka 21C
NIP 5532532013, Regon 306135177
Kuchnia Czeładź

(16)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-16 środa	Trymestr III	Składniki	bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. masło 15 (MLE,) bę. parówka 60 (GLU, SOJ,) bę. pomidor 100g bę. zupa mleczna z płatkami owsianym (GLU, MLE,)	bę. serek wiejski 1 szt (MLE,) bę. kiwi bę. chleb graham 25g (GLU,)	bę. pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. gulasz mięsny z łopatki wieprzowej duszony 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę. fasolka szparagowa 100g bę. surówka z białej kapusty 100g bę. kompot 200 ml	bę. pieczywo chrupkie 4szt bę. polędwica drobiowa 50g bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. ogórek zielony 50g	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb graham 70g (GLU,) bę. chleb graham 80g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę. salata zielona 50g	
		Waga porcji [g]: 675,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 560,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 636,00 Białko ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 29,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 79,40 W tym cukry [g] 7,90 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] 815,80 Białko ogółem [g] 24,60 Tłuszcz [g] 36,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 110,10 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 170,60 Białko ogółem [g] 9,80 Tłuszcz [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 7,00 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 508,90 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 73,70 W tym cukry [g] 1,00 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 2 387,00 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 102,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Węglowodany ogółem [g] 311,00 W tym cukry [g] 24,40 Sól [g] 12,00
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 94,22 Białko ogółem [g] 3,16 Tłuszcz [g] 4,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,04 Węglowodany ogółem [g] 11,76 W tym cukry [g] 1,17 Sól [g] 0,40	Energia kcal [kcal] 182,64 Białko ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 3,71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,86 Węglowodany ogółem [g] 29,14 W tym cukry [g] 3,00 Sól [g] 1,14	Energia kcal [kcal] 81,58 Białko ogółem [g] 2,46 Tłuszcz [g] 3,69 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 11,01 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,32	Energia kcal [kcal] 121,86 Białko ogółem [g] 7,00 Tłuszcz [g] 8,64 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,71 Węglowodany ogółem [g] 5,00 W tym cukry [g] 0,43 Sól [g] 1,43	Energia kcal [kcal] 90,88 Białko ogółem [g] 3,63 Tłuszcz [g] 3,36 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,36 Węglowodany ogółem [g] 13,16 W tym cukry [g] 0,18 Sól [g] 0,45			

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-1056 Wzrostowa 16B
NIP 5552543019, Regon 385138172
Kuchnia Czeiadz
(6)

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-17 czwartek	Składniki	bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. ser żółty 60g (MLE,) bę. ogórek kiszony 100g bę. kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,)	bę. wafle ryżowe 2szt bę. banan 1/2	bę. koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. bitka drobiowa 100g (GOR,) bę. sos własny 100 ml (GLU, GOR,) bę. ziemniaki 200g bę. buraki 100g bę. kalafior 100g (GLU,) bę. kompot 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. sałatka jarzynowa z wędliną KK 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. pomidor 100g	
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 680,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 586,50 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 27,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,40 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 170,40 Białko ogółem [g] 2,30 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 30,00 W tym cukry [g] 16,80 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 830,40 Białko ogółem [g] 39,60 Tłuszcz [g] 24,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 124,90 W tym cukry [g] 23,50 Sól [g] 5,00	Energia kcal [kcal] 278,10 Białko ogółem [g] 7,90 Tłuszcz [g] 4,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 50,70 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 583,10 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 19,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 90,20 W tym cukry [g] 2,50 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2 448,50 Białko ogółem [g] 99,30 Tłuszcz [g] 81,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,40 Węglowodany ogółem [g] 357,70 W tym cukry [g] 90,00 Sól [g] 11,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 127,50 Białko ogółem [g] 6,35 Tłuszcz [g] 5,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,78 Węglowodany ogółem [g] 13,46 W tym cukry [g] 2,76 Sól [g] 0,72	Energia kcal [kcal] 852,00 Białko ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 26,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 150,00 W tym cukry [g] 84,00 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 66,43 Białko ogółem [g] 3,17 Tłuszcz [g] 1,94 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 9,99 W tym cukry [g] 1,88 Sól [g] 0,40	Energia kcal [kcal] 111,24 Białko ogółem [g] 3,16 Tłuszcz [g] 1,84 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,08 Węglowodany ogółem [g] 20,28 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 0,12	Energia kcal [kcal] 85,75 Białko ogółem [g] 2,99 Tłuszcz [g] 2,93 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,01 Węglowodany ogółem [g] 13,26 W tym cukry [g] 0,37 Sól [g] 0,38	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Łódź, ul. Piotrowa 16G
NIP 5532512013, Regon 356138172
Kuchnia Czeladź

(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-18 piątek	Trymestr III	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. serek kanapkowy 100g (MLE,) bę. ogórek zielony 100g bę. zupa mleczna z ryżem (MLE,)	bę. chleb pszenny 50g (GLU,) bę. szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. rzodkiew biała 50g	bę. selerowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. ryba tilapia gotowana 100g (GLU, RYB, GOR,) bę. sos grecki 200ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę. ziemniaki 200g bę. surówka z kiszanej kapusty 100g bę. kompot 200 ml	bę. jogurt naturalny 150g (MLE,) bę. płatki owsiane 15g (GLU,) bę. rodzyнки 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. salata zielona 30g	
		Waga porcji [g]: 700,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 30,00	Waga porcji [g]: 512,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 617,00 Białko ogółem [g] 29,70 Tłuszcz [g] 21,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 82,20 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 1,90	Energia kcal [kcal] 247,20 Białko ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 8,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 30,50 W tym cukry [g] 0,80 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 766,60 Białko ogółem [g] 44,60 Tłuszcz [g] 15,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 127,50 W tym cukry [g] 14,40 Sól [g] 9,70	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] 592,20 Białko ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Węglowodany ogółem [g] 88,20 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 4,30	Energia kcal [kcal] 2 470,70 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 68,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,30 Węglowodany ogółem [g] 375,80 W tym cukry [g] 45,80 Sól [g] 17,90
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 88,14 Białko ogółem [g] 4,24 Tłuszcz [g] 3,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,81 Węglowodany ogółem [g] 11,74 W tym cukry [g] 1,53 Sól [g] 0,27	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] 69,69 Białko ogółem [g] 4,05 Tłuszcz [g] 1,37 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 11,59 W tym cukry [g] 1,31 Sól [g] 0,88	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] 115,66 Białko ogółem [g] 4,77 Tłuszcz [g] 3,67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,60 Węglowodany ogółem [g] 17,23 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,84			

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-1001 Kąkol, ul. Perłowa 16G
NIP 5552552016, Regon 365138172
Kuchnia Czeiade

(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-19 sobota	Trymestr III	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bulka grahamska 65g (GLU,) bę.weka 50g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 75g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.papryka świeża 100g	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 250ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.potrąwka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z marchewki 100g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.pieczewo chrupkie 2szt bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 50g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 100g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 150g (MLE,)	
			Waga porcji [g]: 565,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 120,00	Waga porcji [g]: 620,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 769,70 Białko ogółem [g] 34,40 Tłuszcz [g] 31,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,50 Węglowodany ogółem [g] 95,60 W tym cukry [g] 14,20 Sól [g] 3,90	Energia kcal [kcal] 231,40 Białko ogółem [g] 8,40 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 38,90 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 680,40 Białko ogółem [g] 31,20 Tłuszcz [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 119,10 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 4,60	Energia kcal [kcal] 127,00 Białko ogółem [g] 10,50 Tłuszcz [g] 8,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 3,80 W tym cukry [g] 0,40 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 607,40 Białko ogółem [g] 28,80 Tłuszcz [g] 19,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 86,20 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 2 415,90 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 80,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Węglowodany ogółem [g] 343,60 W tym cukry [g] 40,80 Sól [g] 12,90
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 136,23 Białko ogółem [g] 6,09 Tłuszcz [g] 5,63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 16,92 W tym cukry [g] 2,51 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] 61,85 Białko ogółem [g] 2,84 Tłuszcz [g] 1,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 10,83 W tym cukry [g] 1,22 Sól [g] 0,42	Energia kcal [kcal] 105,83 Białko ogółem [g] 8,75 Tłuszcz [g] 6,67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 3,17 W tym cukry [g] 0,33 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 97,97 Białko ogółem [g] 4,65 Tłuszcz [g] 3,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,82 Węglowodany ogółem [g] 13,90 W tym cukry [g] 0,68 Sól [g] 0,32			

JOL-MARK Sp. z o.o.
 41-004-0000, ul. Katowicka 115
 NIP 651301018, KRS 0000308177
 Kuchnia CATERMED

(6)

Strozeń

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-20 niedziela	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.weka 25g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 70g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor100g	bę.yogurt naturalny 150g (MLE,) bę.płatki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.jabłko 1/2 szt	bę.rosół z makaronem 400ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.udko z kurczaka pieczone 100g bę.ziemniaki 100g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g (GLU,) bę.szpinak na gesto 100g (GLU, MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.budyń 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 100g (GLU,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 495,00	Waga porcji [g]: 95,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 620,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 556,00 Białko ogółem [g] 34,80 Tłuszcz [g] 15,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,30 Węglowodany ogółem [g] 77,10 W tym cukry [g] 13,70 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 186,30 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 32,50 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 825,30 Białko ogółem [g] 63,30 Tłuszcz [g] 23,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 100,30 W tym cukry [g] 8,30 Sól [g] 5,30	Energia kcal [kcal] 264,60 Białko ogółem [g] 7,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 47,20 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 601,80 Białko ogółem [g] 28,90 Tłuszcz [g] 19,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 85,80 W tym cukry [g] 4,40 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2 434,00 Białko ogółem [g] 142,80 Tłuszcz [g] 66,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,00 Węglowodany ogółem [g] 342,90 W tym cukry [g] 71,60 Sól [g] 11,90
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 112,32 Białko ogółem [g] 7,03 Tłuszcz [g] 3,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,68 Węglowodany ogółem [g] 15,58 W tym cukry [g] 2,77 Sól [g] 0,71	Energia kcal [kcal] 196,11 Białko ogółem [g] 8,42 Tłuszcz [g] 4,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89 Węglowodany ogółem [g] 34,21 W tym cukry [g] 11,26 Sól [g] 0,21	Energia kcal [kcal] 80,91 Białko ogółem [g] 6,21 Tłuszcz [g] 2,32 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,53 Węglowodany ogółem [g] 9,83 W tym cukry [g] 0,81 Sól [g] 0,52	Energia kcal [kcal] 105,84 Białko ogółem [g] 3,12 Tłuszcz [g] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,08 Węglowodany ogółem [g] 18,88 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 0,12	Energia kcal [kcal] 97,06 Białko ogółem [g] 4,66 Tłuszcz [g] 3,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,74 Węglowodany ogółem [g] 13,84 W tym cukry [g] 0,71 Sól [g] 0,42	

JOL-MARK Sp. z o. o.
 ul. 1000 1000 1000 1000
 NIP 5500000000 1000 1000 1000
 KUC 1000 1000 1000

(6) Strożek