

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-14 do dnia 2020-09-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-14 poniedziałek	Trymestr III	Składniki	bę. herbata b/c granul 300 300 ml bę. bułka grahamka 65g 1 szt (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE, bę. parówka 60 60 g (GLU, SOJ, bę. talarki z cukinii 40g 40 g bę. zupa mleczna z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE,)	bę. sałatka jarzynowa 50g. 50 g (MLE, SEL, GOR,) bę. chleb pszenny 50g 50 g (GLU,)	bę. żurek 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. makaron pełnoziarnisty z serem 300g 300 g (MLE,) bę. mus jabłkowy 100g 100 g bę. kompot 200 ml 200 ml	bę. banan 1/2 0 Por bę. orzech włoski 10g 10 g	bę. herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę. chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę. chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę. poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g 60 g (GLU, SOJ,) bę. sałatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g	
		Waga porcji [g]: 600,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 10,00	Waga porcji [g]: 590,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 574,80 Białko ogółem [g] 19,60 Tłuszcz [g] 24,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 75,70 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 610,40 Białko ogółem [g] 24,60 Tłuszcz [g] 22,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,40 Węglowodany ogółem [g] 81,60 W tym cukry [g] 33,40 Sól [g] 3,60	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] 2 016,80 Białko ogółem [g] 74,10 Tłuszcz [g] 76,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,40 Węglowodany ogółem [g] 280,50 W tym cukry [g] 55,40 Sól [g] 11,90
2020-09-15 wtorek	Trymestr III	Składniki	bę. kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę. bułka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę. sałatka jarzynowa z wędliną KK 130g 130 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,)	bę. serek homogenizowany 150g 1 szt (MLE,) bę. weka 50g 50 g (GLU,)	bę. szpinakowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. pulpet drobiowy 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę. Ryż 200g 200 g bę. surówka z kapusty pekińskiej 150g 150 g bę. brokuł 100g 100 g bę. kompot 200 ml 200 ml bę. sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę. chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę. poledwica drobiowa 30g 30 g bę. mandarynka 2szt 100 g	bę. herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę. chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę. chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę. ser żółty 60g 50 g (MLE,) bę. pomidor 50g. 50 g	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 95,80 Białko ogółem [g] 3,27 Tłuszcz [g] 4,05 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,83 Węglowodany ogółem [g] 12,62 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 0,52	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 61,04 Białko ogółem [g] 2,46 Tłuszcz [g] 2,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,94 Węglowodany ogółem [g] 8,16 W tym cukry [g] 3,34 Sól [g] 0,36	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	

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G  
NIP 5532532013, Regon 360138172  
Kuchnia Cieladź  
(6)

Strozeń

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-15 wtorek	Trymestr III	Waga porcji [g]: 430,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	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] 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] 839,80 Białko ogółem [g] 32,20 Tłuszcz [g] 22,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 138,40 W tym cukry [g] 8,90 Sól [g] 2,80	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] 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] 2 477,50 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 82,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,50 Węglowodany ogółem [g] 359,70 W tym cukry [g] 45,20 Sól [g] 9,10
2020-09-16 środa	Trymestr III	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	
		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] 73,03 Białko ogółem [g] 2,80 Tłuszcz [g] 1,97 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,43 Węglowodany ogółem [g] 12,03 W tym cukry [g] 0,77 Sól [g] 0,24	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] 101,75 Białko ogółem [g] 4,16 Tłuszcz [g] 3,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,49 Węglowodany ogółem [g] 13,44 W tym cukry [g] 0,22 Sól [g] 0,31	
2020-09-16 środa	Trymestr III	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	
		bę. herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę. bułka grahamka 65g 1 szt (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE, bę. szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE, bę. serek kanapkowy 50g 50 g (MLE, bę. sałata zielona 30g 30 g bę. zupa mleczna z ryżem 200ml 200 ml (MLE,	bę. kisiel 250 250 ml bę. rodzynki 10g 10 g bę. jabłko szt 150 g bę. biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,	bę. pomidorowa z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę. schab gotowany 100g 100 g bę. ziemniaki 200g 200 g bę. kompot 200 ml 200 ml bę. surówka z marchewki 100g 100 g bę. bukiet jarzyn 100g 100 g bę. sos własny 100 ml 100 ml (GLU, GOR,	bę. chleb graham 50g 50 g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE, bę. poledwica drobiowa 30g 30 g bę. pomidor 30g 30 g	bę. herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę. chleb pszenny 70g 70 g (GLU, bę. chleb graham 80g 80 g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE, bę. pasta twarogowa z koperkiem 100g 100 g (MLE, bę. papryka konserwowa 50g 50 g (GOR,	
2020-09-16 środa	Trymestr III	Waga porcji [g]: 630,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 600,00	
		Energia kcal [kcal] 596,00 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 18,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,60 Węglowodany ogółem [g] 78,90 W tym cukry [g] 9,60 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 210,60 Białko ogółem [g] 3,30 Tłuszcz [g] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,40 Węglowodany ogółem [g] 48,70 W tym cukry [g] 21,00 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 890,80 Białko ogółem [g] 44,30 Tłuszcz [g] 30,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 123,70 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 4,50	Energia kcal [kcal] 230,70 Białko ogółem [g] 10,00 Tłuszcz [g] 11,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 25,90 W tym cukry [g] 0,40 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 569,10 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 19,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 77,90 W tym cukry [g] 4,30 Sól [g] 2,70	Energia kcal [kcal] 2 497,20 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 81,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Węglowodany ogółem [g] 355,10 W tym cukry [g] 48,40 Sól [g] 12,30

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

(6)

Stroich

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-09-16 środa	Trymestr III	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 94,60 Białko ogółem [g] 5,44 Tłuszcz [g] 2,95 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,68 Węglowodany ogółem [g] 12,52 W tym cukry [g] 1,52 Sól [g] 0,51	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] 80,98 Białko ogółem [g] 4,03 Tłuszcz [g] 2,79 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,72 Węglowodany ogółem [g] 11,25 W tym cukry [g] 1,19 Sól [g] 0,41	Energia kcal [kcal] 209,73 Białko ogółem [g] 9,09 Tłuszcz [g] 10,09 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,55 Węglowodany ogółem [g] 23,55 W tym cukry [g] 0,36 Sól [g] 1,64	Energia kcal [kcal] 94,85 Białko ogółem [g] 4,57 Tłuszcz [g] 3,23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,82 Węglowodany ogółem [g] 12,98 W tym cukry [g] 0,72 Sól [g] 0,45		
		Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bulka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.serek kanapkowy 50g 50 g (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.pomidor 50g. 50 g	bę.Banan 1szt 1 Por bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	bę.koperkowa z ryżem 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.potrąka z kurczaka 200g 200 g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.surówka z białej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.serek homogenizowany 150g 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,)	bę.herbata b/c granul 300 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 70g 70 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g 60 g (GLU, SOJ,) bę.ser żółty 60g 50 g (MLE,) bę.ogórek konserwowy 40g 40 g (SEL, GOR,)		
			Waga porcji [g]: 475,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 590,00		
2020-09-17 czwartek	Trymestr III	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 589,50 Białko ogółem [g] 34,60 Tłuszcz [g] 18,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 76,60 W tym cukry [g] 14,70 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] 700,40 Białko ogółem [g] 32,30 Tłuszcz [g] 16,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 120,20 W tym cukry [g] 12,00 Sól [g] 4,50	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] 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] 2 363,70 Białko ogółem [g] 124,30 Tłuszcz [g] 69,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,20 Węglowodany ogółem [g] 338,60 W tym cukry [g] 70,50 Sól [g] 11,10	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 124,11 Białko ogółem [g] 7,28 Tłuszcz [g] 3,98 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,27 Węglowodany ogółem [g] 16,13 W tym cukry [g] 3,09 Sól [g] 0,61	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] 58,37 Białko ogółem [g] 2,69 Tłuszcz [g] 1,35 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,32 Węglowodany ogółem [g] 10,02 W tym cukry [g] 1,00 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] 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		

100 ul. Portowa 16G  
NIP 5532532013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź

Strożelnia

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-18 piątek	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.pasta z jaj 100g 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.salata zielona 50g 50 g	bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.twarożek 50g 50 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g	bę.jarzynowa z zacierką 300ml 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 150g 150 g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 250ml 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 250g 250 g bę.surówka z selera i marchewki 100g 100 g (MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml 250 ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 25g 25 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 40g 40 g	
		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	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) Stroica

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-14 do dnia 2020-09-20

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-19 sobota	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE, bę.bułka grahamka 65g 1 szt (GLU, bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE, bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ, bę.rzodkiew biała 50g 50 g	bę.sałatka jarzynowa 100g 100 g (MLE, SEL, GOR, bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,	bę.barszcz czerwony z ziemniakami 400ml 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR, bę.gulasz mięsny z łopatki wieprzowej duszony 100g 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę.kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU, bę.kompot 200 ml 200 ml bę.sałatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g bę.kalafior 100g 100 g (GLU,	bę.serek kanapkowy szt. 1 szt (MLE, bę.weka 25g 25 g (GLU,	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU, bę.chleb graham 80g 80 g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE, bę.szynka wieprzowa, gotowana,parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE, bę.ser żółty 25g 25 g (MLE, bę.sałata zielona 50g 50 g	
		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	
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Energia kcal</b> [kcal] 529,70 <b>Białko ogółem</b> [g] 18,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,70 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 11,10 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 65,60 <b>W tym cukry [g]</b> 12,80 <b>Sól [g]</b> 2,20	<b>Energia kcal</b> [kcal] 264,80 <b>Białko ogółem</b> [g] 6,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 9,10 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 1,10 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 42,90 <b>W tym cukry [g]</b> 2,10 <b>Sól [g]</b> 0,90	<b>Energia kcal</b> [kcal] 801,10 <b>Białko ogółem</b> [g] 25,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 26,20 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 7,40 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 129,10 <b>W tym cukry [g]</b> 14,40 <b>Sól [g]</b> 5,10	<b>Energia kcal</b> [kcal] 204,50 <b>Białko ogółem</b> [g] 16,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,10 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 2,30 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 25,00 <b>W tym cukry [g]</b> 13,20 <b>Sól [g]</b> 0,30	<b>Energia kcal</b> [kcal] 547,70 <b>Białko ogółem</b> [g] 30,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 17,30 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 10,20 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 73,80 <b>W tym cukry [g]</b> 1,60 <b>Sól [g]</b> 3,10	<b>Energia kcal [kcal]</b> 2 347,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,40 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 32,10 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 336,40 <b>W tym cukry [g]</b> 44,10 <b>Sól [g]</b> 11,60
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Energia kcal</b> [kcal] 129,20 <b>Białko ogółem</b> [g] 4,41 <b>Tłuszcz [g]</b> 6,02 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 2,71 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 16,00 <b>W tym cukry [g]</b> 3,12 <b>Sól [g]</b> 0,54	<b>Energia kcal</b> [kcal] 176,53 <b>Białko ogółem</b> [g] 4,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 6,07 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 0,73 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 28,60 <b>W tym cukry [g]</b> 1,40 <b>Sól [g]</b> 0,60	<b>Energia kcal</b> [kcal] 72,83 <b>Białko ogółem</b> [g] 2,31 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,38 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 0,67 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 11,74 <b>W tym cukry [g]</b> 1,31 <b>Sól [g]</b> 0,46	<b>Energia kcal</b> [kcal] 818,00 <b>Białko ogółem</b> [g] 67,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 16,40 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 9,20 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 100,00 <b>W tym cukry [g]</b> 52,80 <b>Sól [g]</b> 1,20	<b>Energia kcal</b> [kcal] 95,25 <b>Białko ogółem</b> [g] 5,25 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,01 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone</b> ogółem [g] 1,77 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 12,83 <b>W tym cukry [g]</b> 0,28 <b>Sól [g]</b> 0,54	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) strożek	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-20 niedziela	Tymestr III	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bulka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.połędwica drobiowa 50g 50 g bę.papryka świeża 50g 50 g bę.twarożek 50g 50 g (MLE,)	bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (MLE,)	bę.rosół z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.medalion drobiowy 100g 100 g (GLU,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.mizeria 100g 100 g (MLE,) bę.marchew gotowana 100g 100 g (GLU,) bę.kompot 200 ml 200 ml bę.sos własny 100 ml 100 ml (GLU, GOR,)	bę.mandarynka 2szt 100 g bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.płatki owsiane 15g 15 g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.połędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g 70 g (GLU, SOJ,) bę.pomidor 40g 40 g	
		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		
		Wartość odżywcza w porcji	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] 948,40 Białko ogółem [g] 56,20 Tłuszcz [g] 29,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 124,50 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 5,20	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] 2 480,30 Białko ogółem [g] 128,70 Tłuszcz [g] 76,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,10 Węglowodany ogółem [g] 344,40 W tym cukry [g] 79,00 Sól [g] 12,30
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	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] 79,03 Białko ogółem [g] 4,68 Tłuszcz [g] 2,48 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,41 Węglowodany ogółem [g] 10,38 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,43	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			

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

(5)  
Strozeń