

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-15 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. sałatka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,) bę. chleb pszenny 50g (GLU,)	bę. fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę. makaron pełnoziarnisty z serem 300g (MLE,) bę. mus jabłkowy 100g bę. kompot 200 ml	bę. weka 25g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. ser żółty 25g (MLE,) bę. pomidor 100g	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. sałatka z ogórka kiszzonego 100g.	
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 590,00	
	Trymestr III	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] 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] 901,10 Białko ogółem [g] 39,40 Tłuszcz [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 149,20 W tym cukry [g] 33,90 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 222,30 Białko ogółem [g] 8,60 Tłuszcz [g] 14,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 16,60 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 0,30	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
	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] 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] 100,12 Białko ogółem [g] 4,38 Tłuszcz [g] 2,19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,82 Węglowodany ogółem [g] 16,58 W tym cukry [g] 3,77 Sól [g] 0,34	Energia kcal [kcal] 148,20 Białko ogółem [g] 5,73 Tłuszcz [g] 9,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,13 Węglowodany ogółem [g] 11,07 W tym cukry [g] 0,33 Sól [g] 0,20	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.
41-101 Jastrzębie-Zdrój, ul. Łódzka 16G
NIP 553253212, REGON 566138172
Kuchnia Szpitala

(6)

Stróżek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-16 wtorek	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE, bę.bulka grahamka 65g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę.jajko 2szt (JAJ, bę.weka 50g (GLU, bę.ogórek zielony 100g	bę.serek homogenizowan y 150g (MLE, bę.pestki dyni 10g	bę.szpinakowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, bę.pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ, GOR, bę.ziemniaki 250g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml bę.sos pomidorowy (GLU, MLE,	bę.wafle ryżowe 2szt bę.Banan 1szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU, bę.chleb graham 80g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę.ser żółty 60g (MLE, bę.pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 451,00	Waga porcji [g]: 10,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 550,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 635,90 Białko ogółem [g] 26,90 Tłuszcz [g] 21,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,70 Węglowodany ogółem [g] 89,40 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 193,10 Białko ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 7,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 13,60 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 887,40 Białko ogółem [g] 30,60 Tłuszcz [g] 29,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 140,30 W tym cukry [g] 9,80 Sól [g] 5,60	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] 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] 2 514,80 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 86,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Węglowodany ogółem [g] 364,10 W tym cukry [g] 63,10 Sól [g] 10,60
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 141,00 Białko ogółem [g] 5,96 Tłuszcz [g] 4,79 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,15 Węglowodany ogółem [g] 19,82 W tym cukry [g] 2,97 Sól [g] 0,69	Energia kcal [kcal] 1 931,00 Białko ogółem [g] 173,00 Tłuszcz [g] 79,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00 Węglowodany ogółem [g] 136,00 W tym cukry [g] 130,00 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 70,99 Białko ogółem [g] 2,45 Tłuszcz [g] 2,34 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,72 Węglowodany ogółem [g] 11,22 W tym cukry [g] 0,78 Sól [g] 0,45	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] 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		

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2
Formularz:Jadlospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

(6)

Strożek

2021-03-17 środa

Trymestr III

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masto jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.salata zielona 50g bę.weka 25g (GLU,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g (MLE,)	bę.kisiel 250 bę.rodzynki 10g bę.jabłko szt bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.brokulowa z ziemniakami 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL,) bę.sos pomidorowy (GLU, MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masto jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.połędwica drobiowa 50g bę.pomidor100g	bę.galaretka drobiowa z warzywami 100g (SEL,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masto jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.papryka świeża 100g	
	Waga porcji [g]: 825,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 650,00	
	Energia kcal [kcal] 799,80 Białko ogółem [g] 43,20 Tłuszcz [g] 29,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,10 Węglowodany ogółem [g] 99,30 W tym cukry [g] 15,10 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] 638,90 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 12,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 114,40 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 273,30 Białko ogółem [g] 14,10 Tłuszcz [g] 13,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,80 Węglowodany ogółem [g] 28,80 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 521,20 Białko ogółem [g] 27,00 Tłuszcz [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 82,50 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 2,90	Energia kcal [kcal] 2 443,80 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 70,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,50 Węglowodany ogółem [g] 373,70 W tym cukry [g] 47,10 Sól [g] 11,20
	Energia kcal [kcal] 96,95 Białko ogółem [g] 5,24 Tłuszcz [g] 3,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,95 Węglowodany ogółem [g] 12,04 W tym cukry [g] 1,83 Sól [g] 0,39	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] 63,89 Białko ogółem [g] 2,45 Tłuszcz [g] 1,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 11,44 W tym cukry [g] 0,86 Sól [g] 0,24	Energia kcal [kcal] 136,65 Białko ogółem [g] 7,05 Tłuszcz [g] 6,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 14,40 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 1,30	Energia kcal [kcal] 80,18 Białko ogółem [g] 4,15 Tłuszcz [g] 2,05 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,95 Węglowodany ogółem [g] 12,69 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 0,45	

1. JOL-MARK Sp. z o. o.
41-010 Wrocław, ul. Piłsudskiego 10
NIP: 525-200-10-10, REGON: 141000012
Krajowa Izba Rolnicza

(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-18 czwartek	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bulka grahamska 65g (GLU,) bę.weka 50g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 30g (MLE,) bę.pomidor 100g	bę.Banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)	bę.koperkowa z zacierką 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g bę.ziemniaki 200g bę.buraki 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herbata b/c granul 300 bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb grahamski 80g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.ogórek zielony 100g	
		Waga porcji [g]: 530,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 590,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 665,60 Białko ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 21,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 89,70 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 3,10	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] 911,20 Białko ogółem [g] 43,70 Tłuszcz [g] 32,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 124,20 W tym cukry [g] 21,30 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] 455,30 Białko ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 14,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 65,60 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 2,70	Energia kcal [kcal] 2 463,00 Białko ogółem [g] 125,00 Tłuszcz [g] 75,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 348,80 W tym cukry [g] 76,60 Sól [g] 10,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 125,58 Białko ogółem [g] 6,75 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 16,92 W tym cukry [g] 2,53 Sól [g] 0,58	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] 75,93 Białko ogółem [g] 3,64 Tłuszcz [g] 2,68 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,64 Węglowodany ogółem [g] 10,35 W tym cukry [g] 1,77 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] 77,17 Białko ogółem [g] 3,61 Tłuszcz [g] 2,46 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 11,12 W tym cukry [g] 0,24 Sól [g] 0,46	

WYDZIAŁ ŻYWIENIA I DIETYKI
KUCHNIA SZKOLNA

(5) Strożuch

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-19 piątek	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.salata zielona 50g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek 50g (MLE,) bę.pomidor 50g.	bę.jarzynowa z grysiem 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.bukiet jarzyn 100g 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.ogórek zielony 40g	
		Waga porcji [g]: 552,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 540,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 649,20 Białko ogółem [g] 31,10 Tłuszcz [g] 24,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,70 Węglowodany ogółem [g] 83,30 W tym cukry [g] 17,30 Sól [g] 4,80	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] 848,70 Białko ogółem [g] 61,30 Tłuszcz [g] 17,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 127,60 W tym cukry [g] 12,60 Sól [g] 6,50	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] 534,80 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 21,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 2,80	Energia kcal [kcal] 2 453,40 Białko ogółem [g] 132,30 Tłuszcz [g] 72,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 351,60 W tym cukry [g] 55,50 Sól [g] 15,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 117,61 Białko ogółem [g] 5,63 Tłuszcz [g] 4,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,12 Węglowodany ogółem [g] 15,09 W tym cukry [g] 3,13 Sól [g] 0,87	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] 67,90 Białko ogółem [g] 4,90 Tłuszcz [g] 1,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 10,21 W tym cukry [g] 1,01 Sól [g] 0,52	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] 99,04 Białko ogółem [g] 3,19 Tłuszcz [g] 4,04 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,33 Węglowodany ogółem [g] 13,67 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 0,52	

Tymestr III

2021-03-19 piątek



strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-20 sobota	Składniki	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.sałatka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz drobiowy 200g (GLU, MLE, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.kompot 200 ml bę.sałatka z ogórka kiszzonego 100g. bę.bukiet jarzyn 100g	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 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 25g (MLE,) bę.sałata zielona 50g	
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 585,00	
	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] 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] 821,60 Białko ogółem [g] 45,60 Tłuszcz [g] 20,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,80 Węglowodany ogółem [g] 134,10 W tym cukry [g] 15,60 Sól [g] 4,80	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] 560,30 Białko ogółem [g] 32,70 Tłuszcz [g] 17,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 2 320,70 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 72,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,30 Węglowodany ogółem [g] 334,60 W tym cukry [g] 44,70 Sól [g] 11,40
	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] 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] 71,44 Białko ogółem [g] 3,97 Tłuszcz [g] 1,78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,42 Węglowodany ogółem [g] 11,66 W tym cukry [g] 1,36 Sól [g] 0,42	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] 95,78 Białko ogółem [g] 5,59 Tłuszcz [g] 3,01 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,76 Węglowodany ogółem [g] 12,63 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,56	

JOL-MARK Sp. z o. o.
 ul. ...
 ...
 ...

strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

2021-03-21 niedziela

Mymestr 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 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.kalafior 100g (GLU,) bę.surówka z marchewki 100g bę.kompot 200 ml bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę.jablko szt 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, wędzona, 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]: 165,00	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] 931,50 Białko ogółem [g] 49,70 Tłuszcz [g] 32,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 124,40 W tym cukry [g] 12,30 Sól [g] 4,70	Energia kcal [kcal] 192,50 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 34,10 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 0,30	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] 2 487,70 Białko ogółem [g] 122,20 Tłuszcz [g] 79,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 Węglowodany ogółem [g] 350,60 W tym cukry [g] 76,10 Sól [g] 11,90
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] 77,63 Białko ogółem [g] 4,14 Tłuszcz [g] 2,67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,38 Węglowodany ogółem [g] 10,37 W tym cukry [g] 1,02 Sól [g] 0,39	Energia kcal [kcal] 116,67 Białko ogółem [g] 4,85 Tłuszcz [g] 2,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,09 Węglowodany ogółem [g] 20,67 W tym cukry [g] 8,00 Sól [g] 0,18	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	

Kuchnia Szpitala

(6)

Strożek