

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-19 poniedziałek	Trymestr III	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło jendoporcjowe 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 jendoporcjowe 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	<b>Energia kcal [kcal] 619,80</b> <b>Białko ogółem [g] 27,20</b> <b>Tłuszcz [g] 22,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 84,70</b> <b>W tym cukry [g] 9,80</b> <b>Sól [g] 3,70</b>	<b>Energia kcal [kcal] 178,70</b> <b>Białko ogółem [g] 2,90</b> <b>Tłuszcz [g] 8,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 25,90</b> <b>W tym cukry [g] 10,20</b> <b>Sól [g]</b>	<b>Energia kcal [kcal] 614,20</b> <b>Białko ogółem [g] 25,30</b> <b>Tłuszcz [g] 32,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 67,80</b> <b>W tym cukry [g] 11,20</b> <b>Sól [g] 4,30</b>	<b>Energia kcal [kcal] 202,90</b> <b>Białko ogółem [g] 12,50</b> <b>Tłuszcz [g] 6,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 27,30</b> <b>W tym cukry [g] 1,90</b> <b>Sól [g] 0,70</b>	<b>Energia kcal [kcal] 514,70</b> <b>Białko ogółem [g] 24,40</b> <b>Tłuszcz [g] 16,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 73,80</b> <b>W tym cukry [g] 1,50</b> <b>Sól [g] 3,40</b>	<b>Energia kcal [kcal] 2 130,30</b> <b>Białko ogółem [g] 92,30</b> <b>Tłuszcz [g] 85,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 279,50</b> <b>W tym cukry [g] 34,60</b> <b>Sól [g] 12,10</b>
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Energia kcal [kcal] 95,21</b> <b>Białko ogółem [g] 4,18</b> <b>Tłuszcz [g] 3,39</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 13,01</b> <b>W tym cukry [g] 1,51</b> <b>Sól [g] 0,57</b>	<b>Energia kcal [kcal] 43,06</b> <b>Białko ogółem [g] 0,70</b> <b>Tłuszcz [g] 2,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,22</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 6,24</b> <b>W tym cukry [g] 2,46</b> <b>Sól [g]</b>	<b>Energia kcal [kcal] 55,84</b> <b>Białko ogółem [g] 2,30</b> <b>Tłuszcz [g] 2,91</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,83</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 6,16</b> <b>W tym cukry [g] 1,02</b> <b>Sól [g] 0,39</b>	<b>Energia kcal [kcal] 135,27</b> <b>Białko ogółem [g] 8,33</b> <b>Tłuszcz [g] 4,20</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 18,20</b> <b>W tym cukry [g] 1,27</b> <b>Sól [g] 0,47</b>	<b>Energia kcal [kcal] 89,51</b> <b>Białko ogółem [g] 4,24</b> <b>Tłuszcz [g] 2,83</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 12,83</b> <b>W tym cukry [g] 0,26</b> <b>Sól [g] 0,59</b>		
2020-10-20 wtorek	Trymestr III	Składniki	bę. koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę. biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę. gryskowa 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 jendoporcjowe 10g (MLE,) bę. polędwica drobiowa 50g bę. sałatka z pomidora 150g (MLE,)	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 70g (GLU,) bę. chleb graham 80g (GLU,) bę. masło jendoporcjowe 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	

JOL-MARK Sp. z o.  
44-100 Gliwice, ul. Portowa  
NIP 5532532013, Regon 36613611  
Kuchnia Czeladź

(6)

STROZKA

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-20 wtorek	Trymestr III	Wartość odżywcza w porcji	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 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		
2020-10-21 środa	Trymestr III	Składniki	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.połudwica 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	140,00	1 000,00	140,00	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

JOL-MARK Sp. z o.o.

44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G

NIP 5532532013, Regon 366138172

Kuchnia Czeladź

(6)

Strojczak

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-10-21 środa	Trymestr III	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		
			Składniki	bę.bulka 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.salátka 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		
2020-10-22 czwartek	Trymestr III	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 Gliwice, ul. Portowa 16G  
NIP 5532532013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź  
(6)

strożek

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-23 piątek	Tymestr 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 kiszzonej kapusty 100g bę. kompot 200 ml	bę. jogurt naturalny 150g (MLE,) bę. płatki 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. sałata 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		
2020-10-24 sobota	Tymestr III	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 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. potrawka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę. ziemniaki 200g bę. surówka z marchewki 100g bę. bukiet jarzyn 100g bę. kompot 200 ml	bę. pieczywo 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. twaróg z rzodkiewką 150g (MLE,)	

JOL-MARK Sp. z o.  
44-100 Gliwice, ul. Portowa 1  
NIP 5532532013, Regon 366138174  
Kuchnia Czeladź

(6)  
Strożek

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-24 sobota	Tymestr III	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	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
2020-10-25 niedziela	Tymestr III	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	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji

JOL-MARK Sp. z o.o.

44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G

NIP 5532532013, Regon 366138172

Kuchnia Czeladź

(6)

Strożek

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-10-25 niedziela	Tymestr III	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		
			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.		
2020-10-26 poniedziałek	Tymestr III	Wartość odżywcza w porcji	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		
			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] 590,60 Białko ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 18,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 88,00 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	Energia kcal [kcal] 2092,40 Białko ogółem [g] 82,10 Tłuszcz [g] 80,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Węglowodany ogółem [g] 284,50 W tym cukry [g] 46,50 Sól [g] 11,70	
			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] 65,62 Białko ogółem [g] 2,86 Tłuszcz [g] 2,06 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,82 Węglowodany ogółem [g] 9,78 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.  
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G  
NIP 5532532013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź  
(6)

strożcu

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-27 wtorek	Tymestr III	Składniki	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 50g (GLU,) bę.papryka świeża 50g	bę.szpiniakowa z ryżem 300ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.połudwica drobiowa 30g bę.mandarynka 100g	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]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 284,90 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 42,40 W tym cukry [g] 13,60 Sól [g] 0,60	Energia kcal [kcal] 872,60 Białko ogółem [g] 28,60 Tłuszcz [g] 34,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 125,20 W tym cukry [g] 9,40 Sól [g] 5,00	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] 2 574,00 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 102,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Węglowodany ogółem [g] 340,20 W tym cukry [g] 45,00 Sól [g] 12,70	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 284,90 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 42,40 W tym cukry [g] 13,60 Sól [g] 0,60	Energia kcal [kcal] 79,33 Białko ogółem [g] 2,60 Tłuszcz [g] 3,16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,85 Węglowodany ogółem [g] 11,38 W tym cukry [g] 0,85 Sól [g] 0,45	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				
2020-10-28 środa	Tymestr III	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.galaretko drobiowa z warzywami 100g (SEL,) bę.salata zielona 50g bę.weka 25g (GLU,)	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.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.połudwica drobiowa 50g bę.pomidor 100g	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.papryka świeża 100g	
							JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16C NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6)	

Strożek



2020-10-28 środa

Trymestr III

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
	Waga porcji [g]: 775,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 700,00	
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 650,10 Białko ogółem [g] 33,50 Tłuszcz [g] 18,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 96,00 W tym cukry [g] 11,00 Sól [g] 3,70	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] 670,90 Białko ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 23,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 85,80 W tym cukry [g] 5,90 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 2 443,80 Białko ogółem [g] 112,10 Tłuszcz [g] 70,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,60 Węglowodany ogółem [g] 373,70 W tym cukry [g] 47,10 Sól [g] 11,20
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 83,88 Białko ogółem [g] 4,32 Tłuszcz [g] 2,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,14 Węglowodany ogółem [g] 12,39 W tym cukry [g] 1,42 Sól [g] 0,48	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] 95,84 Białko ogółem [g] 5,24 Tłuszcz [g] 3,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,94 Węglowodany ogółem [g] 12,26 W tym cukry [g] 0,84 Sól [g] 0,34	
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.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 graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 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

2020-10-29 czwartek

Trymestr III

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Portowa 15G  
NIP 5532532013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź

(6)

STROZICU

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Portowa 15G  
NIP 5532532013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź

(6)



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-29 czwartek	Trymestr III	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	
		Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE) bę.kawa z mikiem 300ml b/c (GLU, MLE) bę.bulka 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 pszeny 70g (GLU) bę.chleb graham 80g (GLU) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE) bę.ser topiony 50g (MLE) bę.ogórek zielony 40g	
2020-10-30 piątek	Trymestr III	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	

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-300 Gliwice, ul. Portowa 16a  
NIP 5532532013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź

(6) Strojch

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-31 sobota	Trymestr III	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.salátka 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.salátka 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.saláta 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] 885,50 Białko ogółem [g] 45,60 Tłuszcz [g] 27,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Węglowodany ogółem [g] 134,20 W tym cukry [g] 15,60 Sól [g] 4,90	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] 2 384,60 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 79,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,20 Węglowodany ogółem [g] 334,70 W tym cukry [g] 44,70 Sól [g] 11,50
2020-11-01 niedziela	Trymestr III	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 50g 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 2szt 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]: 115,00	Waga porcji [g]: 560,00		
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 129,20 Białko ogółem [g] 4,41 Tłuszcz [g] 6,02 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,71 Węglowodany ogółem [g] 16,00 W tym cukry [g] 3,12 Sól [g] 0,54	Energia kcal [kcal] 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] 77,00 Białko ogółem [g] 3,97 Tłuszcz [g] 2,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,58 Węglowodany ogółem [g] 11,67 W tym cukry [g] 1,36 Sól [g] 0,43	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.  
44-100 Gliwice, ul. Portowa 10  
NIP 5532532013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź

(6)  
Strożek

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-11-01 niedziela	Trymestr III	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] 2480,30 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 102  
NIP 5532532013, Regon 366136172  
Kuchnia Czeladź  
(6)

*Sprożok*