

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-28

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-----------------------------------|--|--|--|---|---|--|--|
| 2021-03-22 poniedziałek | Śniadniki | bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło 15 (MLE,) bę. jajko 2szt (JAJ,) bę. pomidor 50g. bę. zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE,) | bę. kisiel 250 bę. Banan 1szt bę. orzech włoski 15g | bę. szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. sos pomidorowy z mielonym mięsem wołowym 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę. makaron pełnoziarnisty 200g bę. brokuł 100g bę. surówka z czerwonej kapusty 100g bę. kompot 200 ml | bę. chleb graham 50g. (GLU,) bę. twaróg 50g (MLE,) bę. ogórek zielony 50g bę. masło 10g (MLE,) | bę. herbata b/c granul 300 bę. chleb pszenny 100g (GLU,) bę. chleb graham 80g (GLU,) bę. szynka drobiowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę. sałata zielona 50g | |
| | Waga porcji [g]: | 616,00 | 265,00 | 1 100,00 | 160,00 | 590,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 595,60 Białko ogółem [g] 24,80 Tłuszcz [g] 24,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Węglowodany ogółem [g] 77,10 W tym cukry [g] 6,80 Sól [g] 3,10 | Energia kcal [kcal] 261,90 Białko ogółem [g] 3,90 Tłuszcz [g] 8,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 45,50 W tym cukry [g] 24,40 Sól [g] | Energia kcal [kcal] 908,50 Białko ogółem [g] 37,50 Tłuszcz [g] 33,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 124,00 W tym cukry [g] 11,00 Sól [g] 3,50 | Energia kcal [kcal] 272,30 Białko ogółem [g] 12,60 Tłuszcz [g] 14,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,40 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70 | Energia kcal [kcal] 457,30 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 3,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 88,30 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 3,50 | Energia kcal [kcal] 2 495,60 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 84,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,70 Węglowodany ogółem [g] 362,30 W tym cukry [g] 45,60 Sól [g] 10,80 |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 96,69 Białko ogółem [g] 4,03 Tłuszcz [g] 3,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,92 Węglowodany ogółem [g] 12,52 W tym cukry [g] 1,10 Sól [g] 0,50 | Energia kcal [kcal] 98,83 Białko ogółem [g] 1,47 Tłuszcz [g] 3,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,42 Węglowodany ogółem [g] 17,17 W tym cukry [g] 9,21 Sól [g] | Energia kcal [kcal] 82,59 Białko ogółem [g] 3,41 Tłuszcz [g] 3,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,87 Węglowodany ogółem [g] 11,27 W tym cukry [g] 1,00 Sól [g] 0,32 | Energia kcal [kcal] 170,19 Białko ogółem [g] 7,88 Tłuszcz [g] 8,81 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,31 Węglowodany ogółem [g] 17,13 W tym cukry [g] 1,19 Sól [g] 0,44 | Energia kcal [kcal] 77,51 Białko ogółem [g] 4,25 Tłuszcz [g] 0,58 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,12 Węglowodany ogółem [g] 14,97 W tym cukry [g] 0,25 Sól [g] 0,59 | | |

WYDZIAŁ ŻYWIENIA I DIETYKI
Zakład Żywności i Żywienia
Nr 5524, ul. Żywności 1, tel. 366138172
Ruciania Czeładź

(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-28

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|---|---|
| 2021-03-23 wtorek | Składniki | bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.twarożek 80g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.rzodkiew biała 50g | bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,) | bę.grysikowa 350ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.rumszyk z łopatkami wieprzowej z cebulką 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.sałata z jogurtem 120g (MLE,) bę.surówka z marchewki 100g bę.kompot 200 ml | bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 30g bę.sałatka z pomidora 150g (MLE,) | bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 100g (GLU,) bę.masło jendoporcjowe 10g (MLE,) bę.ser żółty 50g (MLE,) | |
| | | Waga porcji [g]: 460,00 | Waga porcji [g]: 280,00 | Waga porcji [g]: 1 070,00 | Waga porcji [g]: 230,00 | Waga porcji [g]: 520,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 566,20 Białko ogółem [g] 30,60 Tłuszcz [g] 22,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 66,20 W tym cukry [g] 15,50 Sól [g] 2,00 | Energia kcal [kcal] 216,80 Białko ogółem [g] 10,10 Tłuszcz [g] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 39,30 W tym cukry [g] 22,10 Sól [g] 0,30 | Energia kcal [kcal] 846,60 Białko ogółem [g] 25,80 Tłuszcz [g] 31,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 128,00 W tym cukry [g] 15,30 Sól [g] 4,70 | Energia kcal [kcal] 252,40 Białko ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 11,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 30,10 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 2,90 | Energia kcal [kcal] 592,00 Białko ogółem [g] 23,90 Tłuszcz [g] 22,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 80,90 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 1,90 | Energia kcal [kcal] 2 474,00 Białko ogółem [g] 101,90 Tłuszcz [g] 90,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Węglowodany ogółem [g] 344,50 W tym cukry [g] 55,80 Sól [g] 11,80 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 123,09 Białko ogółem [g] 6,65 Tłuszcz [g] 4,98 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,74 Węglowodany ogółem [g] 14,39 W tym cukry [g] 3,37 Sól [g] 0,43 | 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] 79,12 Białko ogółem [g] 2,41 Tłuszcz [g] 2,93 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,69 Węglowodany ogółem [g] 11,96 W tym cukry [g] 1,43 Sól [g] 0,44 | Energia kcal [kcal] 109,74 Białko ogółem [g] 5,00 Tłuszcz [g] 4,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 13,09 W tym cukry [g] 0,74 Sól [g] 1,26 | Energia kcal [kcal] 113,85 Białko ogółem [g] 4,60 Tłuszcz [g] 4,23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,65 Węglowodany ogółem [g] 15,56 W tym cukry [g] 0,23 Sól [g] 0,37 | |

JOL-MARK Sp. z o. o.
 ul. Żelazna 10, 41-500 Łódź
 NIP: 525-200-100, REGON: 1426156172
 Kuchnia Cieladź

(6) Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-28

2021-03-24 środa

Trymestr III

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

| | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-----------|--|--|--|--|---|--|
| Składniki | bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. parówka 60 (GLU, SOJ,) bę. ogórek zielony 50g bę. zupa mleczna z płatkami owsianym (GLU, MLE,) | bę. serek wiejski 1 szt (MLE,) bę. kiwi bę. chleb graham 50g. (GLU,) | bę. pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. gulasz drobiowy 200g (GLU, MLE, GOR,) bę. ziemniaki 200g bę. fasolka szparagowa 100g bę. surówka z białej kapusty 100g bę. kompot 200 ml | bę. pieczywo chrupkie 4szt bę. polędwica drobiowa 60g bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) | bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb graham 70g (GLU,) bę. chleb graham 80g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. szynka wieprzowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę. twarożek 60g (MLE,) bę. salata zielona 50g | |
| | Waga porcji [g]: 610,00 | Waga porcji [g]: 140,00 | Waga porcji [g]: 1 100,00 | Waga porcji [g]: 100,00 | Waga porcji [g]: 620,00 | |
| | Energia kcal [kcal] 595,30 Białko ogółem [g] 20,80 Tłuszcz [g] 26,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 77,20 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 2,70 | Energia kcal [kcal] 255,70 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 40,80 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,60 | Energia kcal [kcal] 788,50 Białko ogółem [g] 35,30 Tłuszcz [g] 24,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 120,30 W tym cukry [g] 11,30 Sól [g] 4,40 | Energia kcal [kcal] 180,10 Białko ogółem [g] 11,20 Tłuszcz [g] 13,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 5,70 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,40 | Energia kcal [kcal] 563,70 Białko ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 17,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80 Węglowodany ogółem [g] 71,80 W tym cukry [g] 3,10 Sól [g] 3,40 | Energia kcal [kcal] 2 383,30 Białko ogółem [g] 120,70 Tłuszcz [g] 86,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Węglowodany ogółem [g] 315,80 W tym cukry [g] 27,00 Sól [g] 14,50 |
| | Energia kcal [kcal] 97,59 Białko ogółem [g] 3,41 Tłuszcz [g] 4,26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,85 Węglowodany ogółem [g] 12,66 W tym cukry [g] 1,28 Sól [g] 0,44 | Energia kcal [kcal] 182,64 Białko ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 3,71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,86 Węglowodany ogółem [g] 29,14 W tym cukry [g] 3,00 Sól [g] 1,14 | Energia kcal [kcal] 71,68 Białko ogółem [g] 3,21 Tłuszcz [g] 2,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,82 Węglowodany ogółem [g] 10,94 W tym cukry [g] 1,03 Sól [g] 0,40 | Energia kcal [kcal] 180,10 Białko ogółem [g] 11,20 Tłuszcz [g] 13,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 5,70 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,40 | Energia kcal [kcal] 90,92 Białko ogółem [g] 6,02 Tłuszcz [g] 2,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 11,58 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 0,55 | |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2
 Liczba dni: 2021-03-22 do 2021-03-28
 Kuchnia Oleśnica

(6) Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-28

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|-----------------------------------|--|---|---|---|--|--|
| 2021-03-25 czwartek | Składniki | bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 40g (MLE,) bę.ogórek kiszony 50g bę.kawa z mikiem 300ml b/c (GLU, MLE,) | bę.wafle ryżowe 2szt bę.Banan 1szt | bę.jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka wieprzowa 100g bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,) bę.kasza jęczmienna 150g (GLU,) bę.buraki 100g bę.kalafior 100g (GLU,) bę.kompot 250 | bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,) | bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g bę.pomidor 50g. | |
| | | Waga porcji [g]: 390,00 | Waga porcji [g]: 20,00 | Waga porcji [g]: 1 100,00 | Waga porcji [g]: 250,00 | Waga porcji [g]: 550,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 518,00 Białko ogółem [g] 24,10 Tłuszcz [g] 22,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 61,00 W tym cukry [g] 12,60 Sól [g] 2,40 | 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] 993,90 Białko ogółem [g] 33,30 Tłuszcz [g] 50,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,10 Węglowodany ogółem [g] 116,20 W tym cukry [g] 23,10 Sól [g] 4,00 | Energia kcal [kcal] 278,10 Białko ogółem [g] 7,90 Tłuszcz [g] 4,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 50,70 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 0,30 | Energia kcal [kcal] 485,00 Białko ogółem [g] 20,40 Tłuszcz [g] 14,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,00 Węglowodany ogółem [g] 75,00 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 3,70 | Energia kcal [kcal] 2 513,80 Białko ogółem [g] 88,70 Tłuszcz [g] 96,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Węglowodany ogółem [g] 349,80 W tym cukry [g] 97,20 Sól [g] 10,50 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 132,82 Białko ogółem [g] 6,18 Tłuszcz [g] 5,69 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,59 Węglowodany ogółem [g] 15,64 W tym cukry [g] 3,23 Sól [g] 0,62 | 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] 90,35 Białko ogółem [g] 3,03 Tłuszcz [g] 4,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 10,56 W tym cukry [g] 2,10 Sól [g] 0,36 | Energia kcal [kcal] 111,24 Białko ogółem [g] 3,16 Tłuszcz [g] 1,84 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,08 Węglowodany ogółem [g] 20,28 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 0,12 | Energia kcal [kcal] 88,18 Białko ogółem [g] 3,71 Tłuszcz [g] 2,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 13,64 W tym cukry [g] 0,24 Sól [g] 0,67 | |

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2
 Nr 0532017010000100172
 Kuchnia Cieladź

(6) Strojch

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-28

2021-03-26 piątek

Trymestr III

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

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

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2
 Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

(6)

Strożek

2021-03-27 sobota

Tymestr III

Śniadniki

| Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|--|--|--|---|---|---|
| bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.weka 50g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 25g (MLE,) bę.połędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.papryka świeża 40g | bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 250ml (GLU, MLE,) | bę.krupnik 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.potrąwka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.sałatka z ogórka kiszzonego 100g. bę.marchew gotowana 100g (GLU,) bę.kompot 200 ml | bę.jablko szt bę.orzech włoski 15g bę.miód szt 25g | bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g (MLE,) bę.pomidor 50g. | |
| Waga porcji [g]: 465,00 | Waga porcji [g]: 250,00 | Waga porcji [g]: 1 200,00 | Waga porcji [g]: 165,00 | Waga porcji [g]: 650,00 | |
| Energia kcal [kcal] 658,20 Białko ogółem [g] 29,30 Tłuszcz [g] 23,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,40 Węglowodany ogółem [g] 91,00 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 3,20 | Energia kcal [kcal] 231,40 Białko ogółem [g] 8,40 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 38,90 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 1,20 | Energia kcal [kcal] 679,40 Białko ogółem [g] 30,50 Tłuszcz [g] 12,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 124,40 W tym cukry [g] 12,50 Sól [g] 6,30 | Energia kcal [kcal] 222,10 Białko ogółem [g] 2,80 Tłuszcz [g] 8,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,90 Węglowodany ogółem [g] 36,70 W tym cukry [g] 5,50 Sól [g] | Energia kcal [kcal] 641,80 Białko ogółem [g] 35,50 Tłuszcz [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 79,00 W tym cukry [g] 5,80 Sól [g] 2,40 | Energia kcal [kcal] 2 432,90 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 72,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 370,00 W tym cukry [g] 46,20 Sól [g] 13,10 |
| Energia kcal [kcal] 141,55 Białko ogółem [g] 6,30 Tłuszcz [g] 4,95 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,67 Węglowodany ogółem [g] 19,57 W tym cukry [g] 2,97 Sól [g] 0,69 | Energia kcal [kcal] 92,56 Białko ogółem [g] 3,36 Tłuszcz [g] 2,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,16 Węglowodany ogółem [g] 15,56 W tym cukry [g] 3,44 Sól [g] 0,48 | Energia kcal [kcal] 56,62 Białko ogółem [g] 2,54 Tłuszcz [g] 1,02 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,23 Węglowodany ogółem [g] 10,37 W tym cukry [g] 1,04 Sól [g] 0,53 | Energia kcal [kcal] 134,61 Białko ogółem [g] 1,70 Tłuszcz [g] 5,27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 22,24 W tym cukry [g] 3,33 Sól [g] | Energia kcal [kcal] 98,74 Białko ogółem [g] 5,46 Tłuszcz [g] 3,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,08 Węglowodany ogółem [g] 12,15 W tym cukry [g] 0,89 Sól [g] 0,37 | |

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-22 do dnia 2021-03-28

2021-03-28 niedziela

Trymestr III

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

| | 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.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 50g (MLE,) bę.pomidor 50g. | bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.platki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.wafle ryżowe 2szt | bę.rosół z makaronem 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.udko z kurczaka pieczone 100g bę.ziemniaki 100g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g (GLU,) bę.surówka z marchewki 100g bę.kompot 200 ml | bę.budyń 250ml (MLE,) bę.jabiko 1/2 szt | bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ogórek zielony 100g bę.serek kanapkowy 50g (MLE,) | |
| | Waga porcji [g]: 450,00 | Waga porcji [g]: 45,00 | Waga porcji [g]: 920,00 | Waga porcji [g]: 320,00 | Waga porcji [g]: 680,00 | |
| | Energia kcal [kcal] 597,70 Białko ogółem [g] 36,30 Tłuszcz [g] 25,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,60 | Energia kcal [kcal] 250,70 Białko ogółem [g] 9,20 Tłuszcz [g] 8,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 35,80 W tym cukry [g] 15,40 Sól [g] 0,30 | Energia kcal [kcal] 716,50 Białko ogółem [g] 45,60 Tłuszcz [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 92,60 W tym cukry [g] 12,40 Sól [g] 4,30 | Energia kcal [kcal] 293,60 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 54,80 W tym cukry [g] 36,70 Sól [g] 0,30 | Energia kcal [kcal] 630,00 Białko ogółem [g] 34,40 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 91,90 W tym cukry [g] 3,60 Sól [g] 3,50 | Energia kcal [kcal] 2 488,50 Białko ogółem [g] 133,50 Tłuszcz [g] 79,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,70 Węglowodany ogółem [g] 337,00 W tym cukry [g] 80,90 Sól [g] 11,00 |
| | Energia kcal [kcal] 132,82 Białko ogółem [g] 8,07 Tłuszcz [g] 5,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,53 Węglowodany ogółem [g] 13,76 W tym cukry [g] 2,84 Sól [g] 0,58 | Energia kcal [kcal] 557,11 Białko ogółem [g] 20,44 Tłuszcz [g] 19,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,11 Węglowodany ogółem [g] 79,56 W tym cukry [g] 34,22 Sól [g] 0,67 | Energia kcal [kcal] 77,88 Białko ogółem [g] 4,96 Tłuszcz [g] 2,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,50 Węglowodany ogółem [g] 10,07 W tym cukry [g] 1,35 Sól [g] 0,47 | Energia kcal [kcal] 91,75 Białko ogółem [g] 2,50 Tłuszcz [g] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,84 Węglowodany ogółem [g] 17,13 W tym cukry [g] 11,47 Sól [g] 0,09 | Energia kcal [kcal] 92,65 Białko ogółem [g] 5,06 Tłuszcz [g] 2,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,35 Węglowodany ogółem [g] 13,51 W tym cukry [g] 0,53 Sól [g] 0,51 | |

Strożek