

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-29 do dnia 2021-03-31

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-03-29 poniedziałek	Tymestr III	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. weka 50g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. ser topiony 25g (MLE,) bę. pomidor 50g.	bę. brokułowa z grysiem 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. medalion drobiowy 100g (GLU,) bę. sos koperkowy 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę. ziemniaki 250g bę. marchew gotowana 100g (GLU,) bę. kalafior 100g (GLU,) bę. kompot 200 ml	bę. Banan 1szt bę. orzech włoski 10g	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 70g (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]: 125,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 10,00	Waga porcji [g]: 610,00		
		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] 264,30 Białko ogółem [g] 7,20 Tłuszcz [g] 14,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 28,10 W tym cukry [g] 1,00 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 802,30 Białko ogółem [g] 42,00 Tłuszcz [g] 18,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 130,40 W tym cukry [g] 11,00 Sól [g] 6,00	Energia kcal [kcal] 203,40 Białko ogółem [g] 3,00 Tłuszcz [g] 5,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 37,60 W tym cukry [g] 19,10 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 537,20 Białko ogółem [g] 23,00 Tłuszcz [g] 18,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 76,30 W tym cukry [g] 2,80 Sól [g] 4,70	Energia kcal [kcal] 2 390,10 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 81,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,20 Węglowodany ogółem [g] 349,80 W tym cukry [g] 42,00 Sól [g] 14,80
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] 211,44 Białko ogółem [g] 5,76 Tłuszcz [g] 11,36 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,96 Węglowodany ogółem [g] 22,48 W tym cukry [g] 0,80 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 66,86 Białko ogółem [g] 3,50 Tłuszcz [g] 1,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,26 Węglowodany ogółem [g] 10,87 W tym cukry [g] 0,92 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 2 034,00 Białko ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 59,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 376,00 W tym cukry [g] 191,00 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 88,07 Białko ogółem [g] 3,77 Tłuszcz [g] 3,02 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,25 Węglowodany ogółem [g] 12,51 W tym cukry [g] 0,46 Sól [g] 0,77			

JOL-MARK Sp. z o.o.  
41-010 Wodzisław Śląski, Fortowa 26G  
NIP 555251 0310, Regon 366138172  
Kuchnia Cieladź

(6)

Strożcu

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-29 do dnia 2021-03-31

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-30 wtorek	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.salátka jarzynowa z wędliną KK 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,)	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 50g (GLU,)	bę.szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ryż bę.surówka z kapusty pekińskiej 150g bę.brokul 100g bę.kompot 200 ml bę.sos pomidorowy (GLU, MLE,)	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 30g bę.mandarynka 1szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 60g (MLE,) bę.pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 430,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 580,00	
	Wartość odżywcza w porcji	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] 768,00 Białko ogółem [g] 31,00 Tłuszcz [g] 21,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,70 Węglowodany ogółem [g] 124,20 W tym cukry [g] 8,90 Sól [g] 2,90	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] 627,40 Białko ogółem [g] 24,80 Tłuszcz [g] 22,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 88,70 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 2,10	Energia kcal [kcal] 2 473,50 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 81,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 Węglowodany ogółem [g] 360,30 W tym cukry [g] 45,50 Sól [g] 9,60
	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] 69,82 Białko ogółem [g] 2,82 Tłuszcz [g] 1,94 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,43 Węglowodany ogółem [g] 11,29 W tym cukry [g] 0,81 Sól [g] 0,26	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] 108,17 Białko ogółem [g] 4,28 Tłuszcz [g] 3,83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,38 Węglowodany ogółem [g] 15,29 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,36	

JOL-MARK Sp. z o.o.  
41-010 Ustronie, ul. Portowa 16G  
NIP 5532552013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeładź  
(6)

Strożek

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-29 do dnia 2021-03-31

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-03-31 środa	Tymestr III	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę. serek kanapkowy 50g (MLE,) bę. papryka świeża 40g bę. zupa mleczna z ryżem (MLE,)	bę. kisiel 250 bę. rodzyunki 10g bę. jabłko szt bę. biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę. pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. schab gotowany 100g bę. ziemniaki 200g bę. kompot 200 ml bę. surówka z marchewki 100g bę. bukiet jarzyn 100g bę. sos własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę. chleb graham 50g. (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. polędwica drobiowa 30g bę. pomidor 30g	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 100g (MLE,) bę. ogórek zielony 50g	
		Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 600,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 611,10 Białko ogółem [g] 34,80 Tłuszcz [g] 18,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,60 Węglowodany ogółem [g] 82,60 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] 909,80 Białko ogółem [g] 45,00 Tłuszcz [g] 30,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 127,80 W tym cukry [g] 13,30 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] 562,00 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 77,10 W tym cukry [g] 4,30 Sól [g] 2,30	Energia kcal [kcal] 2 524,20 Białko ogółem [g] 120,50 Tłuszcz [g] 81,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,80 Węglowodany ogółem [g] 362,10 W tym cukry [g] 48,60 Sól [g] 11,90
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 94,02 Białko ogółem [g] 5,35 Tłuszcz [g] 2,91 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,63 Węglowodany ogółem [g] 12,71 W tym cukry [g] 1,48 Sól [g] 0,49	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] 79,11 Białko ogółem [g] 3,91 Tłuszcz [g] 2,68 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,69 Węglowodany ogółem [g] 11,11 W tym cukry [g] 1,16 Sól [g] 0,39	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] 93,67 Białko ogółem [g] 4,57 Tłuszcz [g] 3,13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 12,85 W tym cukry [g] 0,72 Sól [g] 0,38			

JOL-MARK Sp. z o.o.  
ul. Portowa 16G  
NIP 553251031, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź

(6)

Strożek