

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-11-30 poniedziałek	Tymestr III	Składniki	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	Waga porcji [g]: 265,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 160,00	Waga porcji [g]: 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			
2020-12-01 wtorek	Tymestr III	Składniki	bę. koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę. biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę. grysikowa 350ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę. rumsztyk z łopatki 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 jendoporcyjne 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 jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. twaróg z rzodkiewką 150g (MLE,)		
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 070,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 600,00		

JOL-MARK Sp. z o.o.
40-200 Słubice, ul. Fortowa 16G
NIP 553254013, Regon 360138172

Kuchnia Czeladź
(6)

Śtrożcu

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-01 wtorek	Trymestr III	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 550,20 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 18,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 82,60 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 3,40	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] 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] 2465,50 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 85,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,60 Węglowodany ogółem [g] 357,90 W tym cukry [g] 56,70 Sól [g] 13,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 137,55 Białko ogółem [g] 5,08 Tłuszcz [g] 4,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,00 Węglowodany ogółem [g] 20,65 W tym cukry [g] 3,33 Sól [g] 0,85	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] 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		
2020-12-02 środa	Trymestr III	Składniki	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.pieczewo chrupkie 4szt bę.poledwica drobiowa 60g bę.masto jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masto jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.twarożek 60g (MLE,) bę.salata zielona 50g		
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1100,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 620,00		
	Wartość odżywcza w porcji	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] 2383,30 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	

JOL-MARK Sp. z o.o.
4-1000 Głogów, ul. Portowa 16G
NIP 5552581078, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6)

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-02 środa	Trymestr III	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 97,59	Energia kcal [kcal] 182,64	Energia kcal [kcal] 71,68	Energia kcal [kcal] 180,10	Energia kcal [kcal] 90,92	
			Białko ogółem [g] 3,41	Białko ogółem [g] 11,50	Białko ogółem [g] 3,21	Białko ogółem [g] 11,20	Białko ogółem [g] 6,02	
			Tłuszcz [g] 4,26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,85	Tłuszcz [g] 3,71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,86	Tłuszcz [g] 2,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,82	Tłuszcz [g] 13,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90	Tłuszcz [g] 2,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58	
		Węglowodany ogółem [g] 12,66	Węglowodany ogółem [g] 29,14	Węglowodany ogółem [g] 10,94	Węglowodany ogółem [g] 5,70	Węglowodany ogółem [g] 11,58		
		W tym cukry [g] 1,28	W tym cukry [g] 3,00	W tym cukry [g] 1,03	W tym cukry [g] 0,60	W tym cukry [g] 0,50		
		Sól [g] 0,44	Sól [g] 1,14	Sól [g] 0,40	Sól [g] 2,40	Sól [g] 0,55		
2020-12-03 czwartek	Trymestr III	Składniki	bę. bułka grahamka 65g (GLU,)	bę. wafle ryżowe 2szt	bę. jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,)	bę. budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę. herbata owocowa b/c 300ml	
			bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę. Banan 1szt	bę. bitka drobiowa 100g (GOR,)		bę. chleb graham 80g (GLU,)	
			bę. ser żółty 60g (MLE,)		bę. sos własny 100 ml (GLU, GOR,)		bę. chleb pszenny 70g (GLU,)	
		bę. szynka wieprzowa, gotowana, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE,)		bę. kasza jęczmienna 150g (GLU,)		bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,)		
		bę. ogórek kiszony 50g		bę. buraki 100g		bę. polędwica drobiowa 60g		
		bę. kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,)		bę. kalafior 100g (GLU,)		bę. ser topiony 25g (MLE,)		
				bę. kompot 250		bę. pomidor 50g.		
		Waga porcji [g]: 430,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 585,00		
		Energia kcal [kcal] 591,50	Energia kcal [kcal] 238,80	Energia kcal [kcal] 809,00	Energia kcal [kcal] 278,10	Energia kcal [kcal] 568,00	Energia kcal [kcal] 2 485,40	
		Białko ogółem [g] 34,40	Białko ogółem [g] 3,00	Białko ogółem [g] 39,80	Białko ogółem [g] 7,90	Białko ogółem [g] 25,10	Białko ogółem [g] 110,20	
		Tłuszcz [g] 25,60	Tłuszcz [g] 5,40	Tłuszcz [g] 26,10	Tłuszcz [g] 4,60	Tłuszcz [g] 21,30	Tłuszcz [g] 83,00	
		kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,10	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,60	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10	
		Węglowodany ogółem [g] 61,30	Węglowodany ogółem [g] 46,90	Węglowodany ogółem [g] 116,20	Węglowodany ogółem [g] 50,70	Węglowodany ogółem [g] 75,50	Węglowodany ogółem [g] 350,60	
		W tym cukry [g] 13,00	W tym cukry [g] 25,70	W tym cukry [g] 23,10	W tym cukry [g] 34,50	W tym cukry [g] 1,60	W tym cukry [g] 97,90	
		Sól [g] 3,20	Sól [g] 0,10	Sól [g] 4,00	Sól [g] 0,30	Sól [g] 4,60	Sól [g] 12,20	
		Energia kcal [kcal] 137,56	Energia kcal [kcal] 1 194,00	Energia kcal [kcal] 73,55	Energia kcal [kcal] 111,24	Energia kcal [kcal] 97,09		
		Białko ogółem [g] 8,00	Białko ogółem [g] 15,00	Białko ogółem [g] 3,62	Białko ogółem [g] 3,16	Białko ogółem [g] 4,29		
		Tłuszcz [g] 5,95	Tłuszcz [g] 27,00	Tłuszcz [g] 2,37	Tłuszcz [g] 1,84	Tłuszcz [g] 3,64		
		kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,74	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,33	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,08	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,88		
		Węglowodany ogółem [g] 14,26	Węglowodany ogółem [g] 234,50	Węglowodany ogółem [g] 10,56	Węglowodany ogółem [g] 20,28	Węglowodany ogółem [g] 12,91		
		W tym cukry [g] 3,02	W tym cukry [g] 128,50	W tym cukry [g] 2,10	W tym cukry [g] 13,80	W tym cukry [g] 0,27		
		Sól [g] 0,74	Sól [g] 0,50	Sól [g] 0,36	Sól [g] 0,12	Sól [g] 0,79		

JOL-MARK Sp. z o.o.
45-210 Żelazna, ul. Portowa 16G
NIP 5532532013, Regon 360138172
Kuchnia Czeladź

(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-04 piątek	Trymestr III	Składniki	bę.zupa mleczna z zacierką 300ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka 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.platki 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	
2020-12-05 sobota	Trymestr III	Wartość odżywcza w porcji	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	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	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	
		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 25g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.papryka świeża 50g	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.salatka z ogórka kiszzonego 100g. bę.marchew gotowana 100g (GLU,) bę.kompot 200 ml	bę.jabłko 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		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Torowa 18G
NIP 5532582013, Regon 366136172
Kuchnia Cieladź

(9) Strojek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-05 sobota	Tymestr III	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 658,20 Białko ogółem [g] 29,30 Tłuszcz [g] 23,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,40 Węglowodany ogółem [g] 91,10 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] 2432,90 Białko ogółem [g] 106,50 Tłuszcz [g] 72,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 370,10 W tym cukry [g] 46,20 Sól [g] 13,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 141,55 Białko ogółem [g] 6,30 Tłuszcz [g] 4,95 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,67 Węglowodany ogółem [g] 19,59 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	
2020-12-06 niedziela	Tymestr III	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.płatki 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.jabłko 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	45,00	920,00	320,00	680,00	
		Wartość odżywcza w porcji	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] 802,90 Białko ogółem [g] 59,70 Tłuszcz [g] 26,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,30 Węglowodany ogółem [g] 92,60 W tym cukry [g] 12,40 Sól [g] 4,50	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] 2574,90 Białko ogółem [g] 147,60 Tłuszcz [g] 82,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40 Węglowodany ogółem [g] 337,00 W tym cukry [g] 80,90 Sól [g] 11,20

JOL-MARK Sp. z o. o.
 44-200 Gliwice, ul. Polowa 1aG
 NIP 5532532013, Regon 366138172
 Kuchnia Cześć

(6) *strożek*

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-06 niedziela	Trymestr III	Wartość odżywcza dla porcji 100 g						
	Składniki	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] 87,27 Białko ogółem [g] 6,49 Tłuszcz [g] 2,92 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,58 Węglowodany ogółem [g] 10,07 W tym cukry [g] 1,35 Sól [g] 0,49	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		
2020-12-07, poniedziałek	Trymestr III	Składniki	bę. herbata b/c granuli 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. żurek 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. makaron pełnoziarnisty z serem 400g (MLE,) bę. mus jabłkowy 100g bę. kompot 200 ml	bę. banan 1/2 bę. orzech włoski 10g	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]: 125,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 10,00	Waga porcji [g]: 590,00		
		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] 999,30 Białko ogółem [g] 42,80 Tłuszcz [g] 27,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 Węglowodany ogółem [g] 149,50 W tym cukry [g] 33,90 Sól [g] 2,70	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] 2 473,50 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 90,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,20 Węglowodany ogółem [g] 342,20 W tym cukry [g] 55,80 Sól [g] 11,20
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] 90,85 Białko ogółem [g] 3,89 Tłuszcz [g] 2,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,94 Węglowodany ogółem [g] 13,59 W tym cukry [g] 3,08 Sól [g] 0,25	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.
44-1001000, ul. Łódzka 113
NIP 5532552013, Regon 363163172
Kuchnia Cieladź
(5)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-08 wtorek	Trymestr III	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.salatka 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.połudwica drobiowa 30g bę.mandarynka 2szt	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
2020-12-09 środa	Trymestr III	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) 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 50g bę.zupa mleczna z ryżem (MLE,)	bę.kisiel 250 bę.rodzynki 10g bę.jabłko szt bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.pomidorowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g bę.ziemniaki 200g bę.kompot 200 ml bę.surówka z marchewki 100g bę.salata z jogurtem 80g (MLE,) bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.połudwica 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]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 600,00		
		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	

44-200-01-001
 NIP 5532582013, Regon 140810012
 Kuchnia Czeiadz
 (6)

Stróżek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-09 środa	Trymestr III	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] 9,70 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] 830,80 Białko ogółem [g] 41,70 Tłuszcz [g] 27,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,30 Węglowodany ogółem [g] 114,50 W tym cukry [g] 15,10 Sól [g] 4,00	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] 2445,20 Białko ogółem [g] 117,20 Tłuszcz [g] 78,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Węglowodany ogółem [g] 348,80 W tym cukry [g] 50,50 Sól [g] 11,40
	Wartość odżywcza dla porcji 100g	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] 1,49 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] 76,93 Białko ogółem [g] 3,86 Tłuszcz [g] 2,56 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,68 Węglowodany ogółem [g] 10,60 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,37	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		
2020-12-10 czwartek	Trymestr III	Składniki	bę.Banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)	bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.potrawka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.buraki 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 50g (GLU,)	bę.herbata b/c granul 300 bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 70g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.ser żółty 60g (MLE,) bę.ogórek konserwowy 40g (SEL, GOR,)		
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 495,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 590,00	Energia kcal [kcal] 2498,40 Białko ogółem [g] 129,00 Tłuszcz [g] 73,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Węglowodany ogółem [g] 358,50 W tym cukry [g] 81,30 Sól [g] 11,50	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 621,00 Białko ogółem [g] 37,80 Tłuszcz [g] 20,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Węglowodany ogółem [g] 77,20 W tym cukry [g] 15,30 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] 742,10 Białko ogółem [g] 31,90 Tłuszcz [g] 17,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 126,60 W tym cukry [g] 21,90 Sól [g] 4,60	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] 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		

JOL-MARK Sp. z o. o.
44-100 Chmielnik, ul. 100-lecia
NIP 5552532013, Regon 810210171
Kuchnia Czeiadz
(6)

Strojczek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-10 czwartek	Trymestr III	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 125,45 Białko ogółem [g] 7,64 Tłuszcz [g] 4,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,38 Węglowodany ogółem [g] 15,60 W tym cukry [g] 3,09 Sól [g] 0,59	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] 61,84 Białko ogółem [g] 2,66 Tłuszcz [g] 1,49 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 10,55 W tym cukry [g] 1,82 Sól [g] 0,38	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] 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	
2020-12-11 piątek	Trymestr III	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.pasta z jaj 100g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.salata zielona 50g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek 50g (MLE,) bę.pomidor 50g.	bę.jarzynowa z zacierką 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.surówka z selera i marchewki 100g (MLE, SEL,) 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.szynka wieprzowa 25g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 40g	
		Waga porcji [g]:	450,00	150,00	1 250,00	280,00	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			

44-100 00 00 00
NIP 5532552013, 2020-12-02 12:32:06
Kuchnia Cześć

(6)

Gtrożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

2020-12-12 sobota

2020-12-13 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Tymestr 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 100g (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz mięsny z łopatką wieprzowej duszony 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.kompot 200 ml bę.salátka z ogórka kiszzonego 100g. bę.kalafior 100g (GLU,)	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, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 25g (MLE,) bę.salata zielona 50g	
	Wartość odżywcza w porcji	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 dla porcji 100 g	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] 264,80 Białko ogółem [g] 6,90 Tłuszcz [g] 9,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 42,90 W tym cukry [g] 2,10 Sól [g] 0,90	Energia kcal [kcal] 801,10 Białko ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 26,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 129,10 W tym cukry [g] 14,40 Sól [g] 5,10	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] 547,70 Białko ogółem [g] 30,20 Tłuszcz [g] 17,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,20 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 347,80 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 81,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 336,40 W tym cukry [g] 44,10 Sól [g] 11,60
Tymestr III	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica 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.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.pomidor 40g	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 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	

JOL-MARK Sp. z o.o.
ul. Portowa 10G
NIP 8982792018 Regon 360138172
Kuchnia Czeiadz

5) Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-30 do dnia 2020-12-13

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-13 niedziela	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 00, ul. Słowackiego 113
NIP 5532582018, REGON 366138172
Kuchnia Działadź
(6)

Groździ