

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-08 do dnia 2021-02-14

2021-02-08 poniedziałek

Trymestr III

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 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. twaróg 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 jendoporcyjne 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	Energia kcal [kcal] 619,80 Białko ogółem [g] 27,20 Tłuszcz [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 Węglowodany ogółem [g] 84,70 W tym cukry [g] 9,80 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 178,70 Białko ogółem [g] 2,90 Tłuszcz [g] 8,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,90 Węglowodany ogółem [g] 25,90 W tym cukry [g] 10,20 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 893,70 Białko ogółem [g] 37,60 Tłuszcz [g] 33,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 122,90 W tym cukry [g] 11,20 Sól [g] 4,30	Energia kcal [kcal] 202,90 Białko ogółem [g] 12,50 Tłuszcz [g] 6,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 27,30 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 514,70 Białko ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 3,40	Energia kcal [kcal] 2 409,80 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 86,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Węglowodany ogółem [g] 334,60 W tym cukry [g] 34,60 Sól [g] 12,10
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 95,21 Białko ogółem [g] 4,18 Tłuszcz [g] 3,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 13,01 W tym cukry [g] 1,51 Sól [g] 0,57	Energia kcal [kcal] 43,06 Białko ogółem [g] 0,70 Tłuszcz [g] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,22 Węglowodany ogółem [g] 6,24 W tym cukry [g] 2,46 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 81,25 Białko ogółem [g] 3,42 Tłuszcz [g] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,83 Węglowodany ogółem [g] 11,17 W tym cukry [g] 1,02 Sól [g] 0,39	Energia kcal [kcal] 135,27 Białko ogółem [g] 8,33 Tłuszcz [g] 4,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 18,20 W tym cukry [g] 1,27 Sól [g] 0,47	Energia kcal [kcal] 89,51 Białko ogółem [g] 4,24 Tłuszcz [g] 2,83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 12,83 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,59	

JOL-MARK Sp. z o.o.
 ul. ...
 40-100 Katowice, tel. ...
 NIP 5812...
 REGON 14133172
 KOD MIASTA 41-200
 (5)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-08 do dnia 2021-02-14

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-02-09 wtorek	Trymestr III	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło 15 (MLE,) bę.szynka drobiowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 40g (MLE,) bę.papryka świeża 40g	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.grysikowa 400ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.kotlet mielony z mięsa drobiowego 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.salata 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.poledwica drobiowa 50g bę.salatka 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 100g (MLE,) bę.rzodkiewka 40g	
		Waga porcji [g]: 465,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 140,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 590,00		
		Energia kcal [kcal] 605,60 Białko ogółem [g] 33,30 Tłuszcz [g] 26,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,20 Węglowodany ogółem [g] 64,70 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 2,80	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] 96,20 Białko ogółem [g] 4,64 Tłuszcz [g] 3,32 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 13,12 W tym cukry [g] 0,71 Sól [g] 0,31			

Strojch

2021-02-10 środa

Trymestr III

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki		bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.masło 15 (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.pomidor100g bę.zupa mleczna z płatkami owsianym (GLU, MLE,)	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.pieczewo 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
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	

Strożek

2021-02-11 czwartek

Trymestr III

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

	Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	bę.bułka 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.salatka 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	
	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
	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	

(3)

Stroich

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-08 do dnia 2021-02-14

2021-02-12 piątek

Trymestr III

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
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. rodzyunki 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. salata 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	
	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
	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	

Groch

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-08 do dnia 2021-02-14

2021-02-13 sobota

Trymestr II

Składniki

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.weka 50g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 75g (MLE,) bę.połudwica "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.potrąwka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z marchewki 100g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.pieczewo 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.twarożek z rzodkiewką 150g (MLE,)	
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	
Energia kcal [kcal] 769,70 Białko ogółem [g] 34,40 Tłuszcz [g] 31,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,50 Węglowodany ogółem [g] 95,60 W tym cukry [g] 14,20 Sól [g] 3,90	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] 680,40 Białko ogółem [g] 31,20 Tłuszcz [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 119,10 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 4,60	Energia kcal [kcal] 127,00 Białko ogółem [g] 10,50 Tłuszcz [g] 8,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 3,80 W tym cukry [g] 0,40 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 607,40 Białko ogółem [g] 28,80 Tłuszcz [g] 19,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 86,20 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 2 415,90 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 80,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,20 Węglowodany ogółem [g] 343,60 W tym cukry [g] 40,80 Sól [g] 12,90
Energia kcal [kcal] 136,23 Białko ogółem [g] 6,09 Tłuszcz [g] 5,63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 16,92 W tym cukry [g] 2,51 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] 61,85 Białko ogółem [g] 2,84 Tłuszcz [g] 1,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 10,83 W tym cukry [g] 1,22 Sól [g] 0,42	Energia kcal [kcal] 105,83 Białko ogółem [g] 8,75 Tłuszcz [g] 6,67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 3,17 W tym cukry [g] 0,33 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 97,97 Białko ogółem [g] 4,65 Tłuszcz [g] 3,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,82 Węglowodany ogółem [g] 13,90 W tym cukry [g] 0,68 Sól [g] 0,32	

Alicja

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-02-08 do dnia 2021-02-14

2021-02-14 niedziela

Trymestr III

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

	Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.butka grahamka 65g (GLU,) bę.weka 25g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 70g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor100g	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.platki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.jabłko 1/2 szt	bę.rosół z makaronem 400ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.udko z kurczaka pieczone 100g bę.ziemniaki 100g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g (GLU,) bę.szpinak na gesto 100g (GLU, MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.budyń 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 100g (GLU,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	
	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	
	Energia kcal [kcal] 556,00 Białko ogółem [g] 34,80 Tłuszcz [g] 15,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,30 Węglowodany ogółem [g] 77,10 W tym cukry [g] 13,70 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 186,30 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 32,50 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 738,90 Białko ogółem [g] 49,20 Tłuszcz [g] 20,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,70 Węglowodany ogółem [g] 100,30 W tym cukry [g] 8,30 Sól [g] 5,10	Energia kcal [kcal] 264,60 Białko ogółem [g] 7,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 47,20 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 601,80 Białko ogółem [g] 28,90 Tłuszcz [g] 19,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 85,80 W tym cukry [g] 4,40 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2 347,60 Białko ogółem [g] 128,70 Tłuszcz [g] 63,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,30 Węglowodany ogółem [g] 342,90 W tym cukry [g] 71,60 Sól [g] 11,70
	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] 72,44 Białko ogółem [g] 4,82 Tłuszcz [g] 1,99 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,46 Węglowodany ogółem [g] 9,83 W tym cukry [g] 0,81 Sól [g] 0,50	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	

Stroich