

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

2021-03-15 poniedziałek

Dieta mamy

Składniki

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbata b/c granul 300 bę.weka 25g (GLU,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 100g	bę.salatka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.makaron z serem 400g (GLU, MLE,) bę.mus jablkowy 100g bę.kompot 200 ml	bę.weka 25g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 25g (MLE,) bę.pomidor 100g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędz ona, parzona 70g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g.	
	Waga porcji [g]: 685,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 620,00	
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 644,30 Białko ogółem [g] 22,10 Tłuszcz [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 90,40 W tym cukry [g] 8,40 Sól [g] 3,40	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 993,40 Białko ogółem [g] 37,10 Tłuszcz [g] 22,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,30 Węglowodany ogółem [g] 170,60 W tym cukry [g] 33,90 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 221,30 Białko ogółem [g] 8,60 Tłuszcz [g] 14,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 16,40 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 553,50 Białko ogółem [g] 25,00 Tłuszcz [g] 19,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 76,40 W tym cukry [g] 2,90 Sól [g] 4,90	Energia kcal [kcal] 2 617,10 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 85,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,30 Węglowodany ogółem [g] 389,80 W tym cukry [g] 47,10 Sól [g] 11,60
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 94,06 Białko ogółem [g] 3,23 Tłuszcz [g] 3,61 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,62 Węglowodany ogółem [g] 13,20 W tym cukry [g] 1,23 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 99,34 Białko ogółem [g] 3,71 Tłuszcz [g] 2,22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,73 Węglowodany ogółem [g] 17,06 W tym cukry [g] 3,39 Sól [g] 0,22	Energia kcal [kcal] 147,53 Białko ogółem [g] 5,73 Tłuszcz [g] 9,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,13 Węglowodany ogółem [g] 10,93 W tym cukry [g] 0,33 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 89,27 Białko ogółem [g] 4,03 Tłuszcz [g] 3,11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 12,32 W tym cukry [g] 0,47 Sól [g] 0,79	

JOL-MARK Sp. z o. o.
ul. Słowackiego 106
15-005 Białystok, tel. 85 661 17 22
Kuchnia Czeiadz

(6) *Strojch*

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-16 wtorek	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE), bę.bułka grahamka 65g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.jajko 2szt (JAJ), bę.ogórek zielony 100g bę.weka 50g (GLU),	bę.serek homogenizowany 150g (MLE), bę.pestki dyni 10g	bę.szpinakowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR), bę.pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ, GOR), bę.ziemniaki 250g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g bę.bukiet jarzyn 100g bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR),	bę.Banan 1szt bę.wafle ryżowe 3szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 100g (GLU), bę.chleb pszenny 70g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.ser żółty 60g (MLE), bę.pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 451,00	Waga porcji [g]: 10,00	Waga porcji [g]: 1 050,00	Waga porcji [g]: 30,00	Waga porcji [g]: 570,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 635,90 Białko ogółem [g] 26,90 Tłuszcz [g] 21,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,70 Węglowodany ogółem [g] 89,40 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 193,10 Białko ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 7,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 13,60 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 899,10 Białko ogółem [g] 29,90 Tłuszcz [g] 34,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 131,90 W tym cukry [g] 4,50 Sól [g] 5,50	Energia kcal [kcal] 285,50 Białko ogółem [g] 3,80 Tłuszcz [g] 7,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,00 Węglowodany ogółem [g] 52,40 W tym cukry [g] 29,10 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 599,40 Białko ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 82,70 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 1,90	Energia kcal [kcal] 2 613,00 Białko ogółem [g] 102,30 Tłuszcz [g] 94,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60 Węglowodany ogółem [g] 370,00 W tym cukry [g] 61,20 Sól [g] 10,70
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 141,00 Białko ogółem [g] 5,96 Tłuszcz [g] 4,79 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,15 Węglowodany ogółem [g] 19,82 W tym cukry [g] 2,97 Sól [g] 0,69	Energia kcal [kcal] 1 931,00 Białko ogółem [g] 173,00 Tłuszcz [g] 79,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00 Węglowodany ogółem [g] 136,00 W tym cukry [g] 130,00 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 85,63 Białko ogółem [g] 2,85 Tłuszcz [g] 3,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,87 Węglowodany ogółem [g] 12,56 W tym cukry [g] 0,43 Sól [g] 0,52	Energia kcal [kcal] 951,67 Białko ogółem [g] 12,67 Tłuszcz [g] 26,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,33 Węglowodany ogółem [g] 174,67 W tym cukry [g] 97,00 Sól [g] 0,33	Energia kcal [kcal] 105,16 Białko ogółem [g] 4,28 Tłuszcz [g] 3,88 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,42 Węglowodany ogółem [g] 14,51 W tym cukry [g] 0,21 Sól [g] 0,33	

Wydruk z systemu MAPI JADŁOSPIS 2
Numeracja: 2021-03-16 10:00:12
Kod: 10001172

(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

2021-03-17 środa

Dieta mamy

Wartość odżywcza w porcji

Wartość odżywcza dla porcji 100 g

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.weka 25g (GLU,) bę.butka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.salata zielona 50g bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g (MLE,)	bę.kisiel 250 bę.rodzynki 10g bę.jablko szt bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.brokulowa z ziemniakami 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL,) bę.sos pomidorowy (GLU, MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g bę.pomidor100g	bę.galaretka drobiowa z warzywami 100g (SEL,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g (GLU,) bę.chleb graham 100g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.papryka świeża 100g	
	Waga porcji [g]: 825,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 700,00	
	Energia kcal [kcal] 799,80 Białko ogółem [g] 43,20 Tłuszcz [g] 29,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,10 Węglowodany ogółem [g] 99,30 W tym cukry [g] 15,10 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] 638,90 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 12,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 114,40 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 273,30 Białko ogółem [g] 14,10 Tłuszcz [g] 13,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,80 Węglowodany ogółem [g] 28,80 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 628,70 Białko ogółem [g] 30,40 Tłuszcz [g] 14,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,40 Węglowodany ogółem [g] 106,10 W tym cukry [g] 2,10 Sól [g] 3,40	Energia kcal [kcal] 2 551,30 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 71,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Węglowodany ogółem [g] 397,30 W tym cukry [g] 47,40 Sól [g] 11,70
	Energia kcal [kcal] 96,95 Białko ogółem [g] 5,24 Tłuszcz [g] 3,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,95 Węglowodany ogółem [g] 12,04 W tym cukry [g] 1,83 Sól [g] 0,39	Energia kcal [kcal] 47,86 Białko ogółem [g] 0,75 Tłuszcz [g] 0,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,09 Węglowodany ogółem [g] 11,07 W tym cukry [g] 4,77 Sól [g] 0,02	Energia kcal [kcal] 63,89 Białko ogółem [g] 2,45 Tłuszcz [g] 1,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 11,44 W tym cukry [g] 0,86 Sól [g] 0,24	Energia kcal [kcal] 136,65 Białko ogółem [g] 7,05 Tłuszcz [g] 6,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 14,40 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 1,30	Energia kcal [kcal] 89,81 Białko ogółem [g] 4,34 Tłuszcz [g] 2,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,91 Węglowodany ogółem [g] 15,16 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 0,49	

JOL-MARK Sp. z o.o. CATERMED S.A.
 ul. Słowackiego 10, 41-200 Łódź
 NIP 535240 1171, REGON 141527224
 Kuchnia dietetyczna

(6) Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-03-18 czwartek	Dieta mamy	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.weka 50g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 30g (MLE,) bę.pomidor 100g	bę.Banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)	bę.koperkowa z zacierką 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g bę.ziemniaki 200g bę.buraki 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herbata 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.ogórek zielony 100g	
		Waga porcji [g]: 530,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 620,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 665,60 Białko ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 21,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 89,70 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 226,40 Białko ogółem [g] 7,30 Tłuszcz [g] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 44,30 W tym cukry [g] 27,30 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 911,20 Białko ogółem [g] 43,70 Tłuszcz [g] 32,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 124,20 W tym cukry [g] 21,30 Sól [g] 4,50	Energia kcal [kcal] 204,50 Białko ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 4,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 25,00 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 516,80 Białko ogółem [g] 24,60 Tłuszcz [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 75,60 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 524,50 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 76,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Węglowodany ogółem [g] 358,80 W tym cukry [g] 76,90 Sól [g] 11,20
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 125,58 Białko ogółem [g] 6,75 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 16,92 W tym cukry [g] 2,53 Sól [g] 0,58	Energia kcal [kcal] 226,40 Białko ogółem [g] 7,30 Tłuszcz [g] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 44,30 W tym cukry [g] 27,30 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 75,93 Białko ogółem [g] 3,64 Tłuszcz [g] 2,68 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,64 Węglowodany ogółem [g] 10,35 W tym cukry [g] 1,77 Sól [g] 0,38	Energia kcal [kcal] 818,00 Białko ogółem [g] 67,60 Tłuszcz [g] 16,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 100,00 W tym cukry [g] 52,80 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 83,35 Białko ogółem [g] 3,97 Tłuszcz [g] 2,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,21 Węglowodany ogółem [g] 12,19 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,50			

2021-03-18 czwartek
CATERMED S.A.
NIP 523-200-0000
KRAKÓW, ul. Dąbrowskiego 172
KRAKÓW, ul. Dąbrowskiego 172

STROŻEL

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

2021-03-20 sobota

Dieta mamy

Składniki

Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
bę.kakao b/c 300ml (MLE), bę.bułka grahamka 65g (GLU), bę.masto jendoporcyjne 10g (MLE), bę.parówka 60 (GLU, SOJ), bę.rzodkiew biała 50g	bę.chleb pszenny 50g (GLU), bę.salatka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,)	bę.barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, MLE, SEL, GOR), bę.gulasz drobiowy 200g (GLU, MLE, GOR), bę.kasza jęczmienna 200g (GLU), bę.ziemniaki 200g bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g. bę.bukiet jarzyn 100g	bę.serek kanapkowy szt. (MLE), bę.weka 25g (GLU),	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU), bę.chleb graham 80g (GLU), bę.masto jendoporcyjne 10g (MLE), bę.szynka wieprzowa 60g (GLU, SOJ, MLE), bę.ser żółty 25g (MLE), bę.salata zielona 50g	
Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 585,00	
Energia kcal [kcal] 529,70 Białko ogółem [g] 18,10 Tłuszcz [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 65,60 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 1 046,60 Białko ogółem [g] 51,10 Tłuszcz [g] 20,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,80 Węglowodany ogółem [g] 188,40 W tym cukry [g] 11,50 Sól [g] 6,80	Energia kcal [kcal] 204,50 Białko ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 4,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 25,00 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 560,30 Białko ogółem [g] 32,70 Tłuszcz [g] 17,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 2 545,70 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 72,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,30 Węglowodany ogółem [g] 388,90 W tym cukry [g] 40,60 Sól [g] 13,40
Energia kcal [kcal] 129,20 Białko ogółem [g] 4,41 Tłuszcz [g] 6,02 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,71 Węglowodany ogółem [g] 16,00 W tym cukry [g] 3,12 Sól [g] 0,54	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 91,01 Białko ogółem [g] 4,44 Tłuszcz [g] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,42 Węglowodany ogółem [g] 16,38 W tym cukry [g] 1,00 Sól [g] 0,59	Energia kcal [kcal] 818,00 Białko ogółem [g] 67,60 Tłuszcz [g] 16,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 100,00 W tym cukry [g] 52,80 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 95,78 Białko ogółem [g] 5,59 Tłuszcz [g] 3,01 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,76 Węglowodany ogółem [g] 12,63 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,56	

Wartość odżywcza w porcji

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-15 do dnia 2021-03-21

2021-03-21 niedziela

Dieta mamy

Składniki

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g (MLE,) bę.papryka świeża 40g	bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę.rosół z makaronem 400ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.medalion drobiowy 100g (GLU,) bę.ziemniaki 200g bę.kalafior 100g (GLU,) bę.surówka z marchewki 100g bę.kompot 200 ml bę.sos koperkowy 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.jabłko szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.platki 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 50g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.pomidor 50g	
	Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 165,00	Waga porcji [g]: 600,00	
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] 869,30 Białko ogółem [g] 49,50 Tłuszcz [g] 26,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,30 Węglowodany ogółem [g] 121,40 W tym cukry [g] 12,50 Sól [g] 5,20	Energia kcal [kcal] 192,50 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 34,10 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 613,60 Białko ogółem [g] 26,60 Tłuszcz [g] 26,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 74,90 W tym cukry [g] 2,00 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 2 529,20 Białko ogółem [g] 124,30 Tłuszcz [g] 84,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Węglowodany ogółem [g] 348,40 W tym cukry [g] 76,70 Sól [g] 13,00
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] 72,44 Białko ogółem [g] 4,13 Tłuszcz [g] 2,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,36 Węglowodany ogółem [g] 10,12 W tym cukry [g] 1,04 Sól [g] 0,43	Energia kcal [kcal] 116,67 Białko ogółem [g] 4,85 Tłuszcz [g] 2,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,09 Węglowodany ogółem [g] 20,67 W tym cukry [g] 8,00 Sól [g] 0,18	Energia kcal [kcal] 102,27 Białko ogółem [g] 4,43 Tłuszcz [g] 4,35 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,35 Węglowodany ogółem [g] 12,48 W tym cukry [g] 0,33 Sól [g] 0,62	

15

Strożek