

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	Składniki	bę. herbata granul 300 bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. weka 50g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. jajko 2szt (JAJ,) bę. pomidor 50g. bę. zupa mleczna z kaszą manną 250ml (GLU, MLE,)	bę. kisiel 250 bę. jabłko szt 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 jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 70g (GLU,) bę. chleb graham 80g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. szynka drobiowa 75g (GLU, SOJ, MLE,) bę. sałata zielony dodatek 50g	
		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	
	Dieta mamy	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 726,70 Białko ogółem [g] 28,30 Tłuszcz [g] 20,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,40 Węglowodany ogółem [g] 112,00 W tym cukry [g] 17,30 Sól [g] 3,60	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] 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] 269,80 Białko ogółem [g] 12,60 Tłuszcz [g] 13,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,30 Węglowodany ogółem [g] 27,40 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 470,40 Białko ogółem [g] 26,20 Tłuszcz [g] 10,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,60 Węglowodany ogółem [g] 73,70 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 3,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 111,63 Białko ogółem [g] 4,35 Tłuszcz [g] 3,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,44 Węglowodany ogółem [g] 17,20 W tym cukry [g] 2,66 Sól [g] 0,55	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] 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] 179,87 Białko ogółem [g] 8,40 Tłuszcz [g] 9,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,53 Węglowodany ogółem [g] 18,27 W tym cukry [g] 1,27 Sól [g] 0,47	Energia kcal [kcal] 81,81 Białko ogółem [g] 4,56 Tłuszcz [g] 1,83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,97 Węglowodany ogółem [g] 12,82 W tym cukry [g] 0,23 Sól [g] 0,61	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2
4...
NIP 5052...
Kuchnia dietetyczna
(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	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.ser żółty 50g (MLE,) bę.ogórek kiszony 50g	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 200 ml	bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 60g bę.pomidor 50g.	
			Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 050,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 560,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 672,80 Białko ogółem [g] 30,10 Tłuszcz [g] 25,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 87,00 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 2,90	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] 971,80 Białko ogółem [g] 33,30 Tłuszcz [g] 50,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,10 Węglowodany ogółem [g] 111,20 W tym cukry [g] 18,10 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] 500,90 Białko ogółem [g] 22,10 Tłuszcz [g] 15,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,30 Węglowodany ogółem [g] 75,20 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 4,10	Energia kcal [kcal] 2 662,40 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 100,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,70 Węglowodany ogółem [g] 371,00 W tym cukry [g] 93,00 Sól [g] 11,40
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 149,51 Białko ogółem [g] 6,69 Tłuszcz [g] 5,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,53 Węglowodany ogółem [g] 19,33 W tym cukry [g] 2,96 Sól [g] 0,64	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] 92,55 Białko ogółem [g] 3,17 Tłuszcz [g] 4,76 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,15 Węglowodany ogółem [g] 10,59 W tym cukry [g] 1,72 Sól [g] 0,38	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] 89,45 Białko ogółem [g] 3,95 Tłuszcz [g] 2,73 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Węglowodany ogółem [g] 13,43 W tym cukry [g] 0,25 Sól [g] 0,73			

JOL-MARK Sp. z o.o.
 ul. Włocławek 10
 85-001 Włocławek
 NIP: 525-200-10-00
 REGON: 141800000

(5) Strolich

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

2021-03-26 piątek

Dieta mamy

	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 100g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g	bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 150g (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 70g (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]: 750,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 30,00	Waga porcji [g]: 502,00	
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 667,80 Białko ogółem [g] 33,00 Tłuszcz [g] 23,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 87,10 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 2,50	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] 858,40 Białko ogółem [g] 57,90 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,90 Węglowodany ogółem [g] 125,50 W tym cukry [g] 14,30 Sól [g] 6,00	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] 535,20 Białko ogółem [g] 22,70 Tłuszcz [g] 18,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 2,30 Sól [g] 4,10	Energia kcal [kcal] 2 556,30 Białko ogółem [g] 136,50 Tłuszcz [g] 74,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Węglowodany ogółem [g] 367,90 W tym cukry [g] 48,90 Sól [g] 14,60
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 89,04 Białko ogółem [g] 4,40 Tłuszcz [g] 3,15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,81 Węglowodany ogółem [g] 11,61 W tym cukry [g] 1,73 Sól [g] 0,33	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] 68,67 Białko ogółem [g] 4,63 Tłuszcz [g] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 10,04 W tym cukry [g] 1,14 Sól [g] 0,48	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] 106,61 Białko ogółem [g] 4,52 Tłuszcz [g] 3,69 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,61 Węglowodany ogółem [g] 15,42 W tym cukry [g] 0,46 Sól [g] 0,82	

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2
Formularz: Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_kolumnach.fr3

(5) Strojch

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

2021-03-28 niedziela

Dieta mamy

Skladniki

	Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.weka 25g (GLU,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa 60g (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 3szt	bę.rosół z makaronem 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.udko z kurczaka pieczone 100g bę.ziemiaki 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.serek kanapkowy 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 100g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	
	Waga porcji [g]: 485,00	Waga porcji [g]: 55,00	Waga porcji [g]: 920,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 680,00	
	Energia kcal [kcal] 668,00 Białko ogółem [g] 40,00 Tłuszcz [g] 25,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,00 Węglowodany ogółem [g] 74,90 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 297,50 Białko ogółem [g] 9,90 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 41,20 W tym cukry [g] 18,80 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] 2 605,60 Białko ogółem [g] 137,90 Tłuszcz [g] 82,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10 Węglowodany ogółem [g] 355,40 W tym cukry [g] 84,60 Sól [g] 11,50
	Energia kcal [kcal] 137,73 Białko ogółem [g] 8,25 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 15,44 W tym cukry [g] 2,70 Sól [g] 0,64	Energia kcal [kcal] 540,91 Białko ogółem [g] 18,00 Tłuszcz [g] 20,36 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,73 Węglowodany ogółem [g] 74,91 W tym cukry [g] 34,18 Sól [g] 0,55	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	

Wydruk z systemu
Jadłospisy tygodniowe
Data: 2021-03-28 08:01:36
Kolumna: Dieta

(6) Stronach