

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-29 poniedziałek	Śniadniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbata b/c granul 300 bę.butka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 100g	bę.weka 50g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 25g (MLE,) bę.pomidor 50g.	bę.brokulowa z grysikiem 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.medalion drobiowy 100g (GLU,) bę.sos koperkowy 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 250g bę.marchew gotowana 100g (GLU,) bę.kalafior 100g (GLU,) bę.kompot 200 ml	bę.Banan 1szt bę.orzech włoski 10g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g (GLU,) bę.chleb graham 100g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.połędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.rzodkiew biała 50g	
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 125,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 10,00	Waga porcji [g]: 620,00	
	Dieta mamy	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	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] 813,90 Białko ogółem [g] 42,40 Tłuszcz [g] 18,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 133,00 W tym cukry [g] 11,10 Sól [g] 6,00	Energia kcal [kcal] 203,40 Białko ogółem [g] 3,00 Tłuszcz [g] 5,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 37,60 W tym cukry [g] 19,10 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 621,60 Białko ogółem [g] 28,00 Tłuszcz [g] 16,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 99,40 W tym cukry [g] 2,00 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 2 486,10 Białko ogółem [g] 100,80 Tłuszcz [g] 79,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,20 Węglowodany ogółem [g] 375,50 W tym cukry [g] 41,30 Sól [g] 13,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	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] 65,11 Białko ogółem [g] 3,39 Tłuszcz [g] 1,47 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,25 Węglowodany ogółem [g] 10,64 W tym cukry [g] 0,89 Sól [g] 0,48	Energia kcal [kcal] 2 034,00 Białko ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 59,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 376,00 W tym cukry [g] 191,00 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 100,26 Białko ogółem [g] 4,52 Tłuszcz [g] 2,66 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,23 Węglowodany ogółem [g] 16,03 W tym cukry [g] 0,32 Sól [g] 0,60	

JOL-MARK Sp. z o.o.
41-100 Głogów, Żółtowa 16G
NIP 5532532-00, REGON 366138172
Kuchnia Czeladź

(6) STROZEC

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-30 wtorek	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.salatka jarzynowa z wędliną KK 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ser topiony 25g (MLE,)	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 25g (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 100g bę.brokul 100g bę.sos pomidorowy (GLU, MLE,)	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE,) bę.mandarynka 1szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.chleb pszenny 100g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 70g (MLE,) bę.pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 455,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 850,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 600,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 614,90 Białko ogółem [g] 22,90 Tłuszcz [g] 28,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 74,80 W tym cukry [g] 14,30 Sól [g] 2,70	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] 726,90 Białko ogółem [g] 30,30 Tłuszcz [g] 20,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 116,00 W tym cukry [g] 3,50 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 10,80 Tłuszcz [g] 8,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 34,30 W tym cukry [g] 7,40 Sól [g] 1,40	Energia kcal [kcal] 688,20 Białko ogółem [g] 29,30 Tłuszcz [g] 26,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,00 Węglowodany ogółem [g] 88,80 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 2,10	Energia kcal [kcal] 2 476,90 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 88,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10 Węglowodany ogółem [g] 338,90 W tym cukry [g] 39,90 Sól [g] 9,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 135,14 Białko ogółem [g] 5,03 Tłuszcz [g] 6,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,64 Węglowodany ogółem [g] 16,44 W tym cukry [g] 3,14 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] 85,52 Białko ogółem [g] 3,56 Tłuszcz [g] 2,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,54 Węglowodany ogółem [g] 13,65 W tym cukry [g] 0,41 Sól [g] 0,39	Energia kcal [kcal] 134,67 Białko ogółem [g] 6,00 Tłuszcz [g] 4,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,89 Węglowodany ogółem [g] 19,06 W tym cukry [g] 4,11 Sól [g] 0,78	Energia kcal [kcal] 114,70 Białko ogółem [g] 4,88 Tłuszcz [g] 4,48 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,83 Węglowodany ogółem [g] 14,80 W tym cukry [g] 0,25 Sól [g] 0,35	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Kędzierza-Koźle, ul. Przemysłowa 16G
NIP 5532500000, REGON 566138172
Klementyna Czeładź

(6)

Strożek

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

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-03-31 środa	Dieta marny	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. weka 25g (GLU,) bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę. serek kanapkowy 50g (MLE,) bę. papryka świeża 40g bę. zupa mleczna z ryżem (MLE,)	bę. kisiel 250 bę. rodzynki 10g bę. jabłko szt bę. biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę. pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. schab gotowany 100g bę. ziemniaki 200g bę. kompot 200 ml bę. surówka z marchewki 100g bę. bukiet jarzyn 100g bę. sos własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę. chleb graham 50g. (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. polędwica drobiowa 30g bę. pomidor 50g.	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb graham 70g (GLU,) bę. chleb graham 100g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLE,) bę. ogórek zielony 50g	
			Waga porcji [g]: 675,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 620,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 672,50 Białko ogółem [g] 36,60 Tłuszcz [g] 19,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 95,60 W tym cukry [g] 9,90 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 210,60 Białko ogółem [g] 3,30 Tłuszcz [g] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,40 Węglowodany ogółem [g] 48,70 W tym cukry [g] 21,00 Sól [g] 0,10	Energia kcal [kcal] 909,80 Białko ogółem [g] 45,00 Tłuszcz [g] 30,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 127,80 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 4,50	Energia kcal [kcal] 234,00 Białko ogółem [g] 10,20 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 26,60 W tym cukry [g] 0,40 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 581,50 Białko ogółem [g] 29,70 Tłuszcz [g] 19,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 81,70 W tym cukry [g] 3,90 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2 608,40 Białko ogółem [g] 124,80 Tłuszcz [g] 82,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Węglowodany ogółem [g] 380,40 W tym cukry [g] 48,50 Sól [g] 12,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 99,63 Białko ogółem [g] 5,42 Tłuszcz [g] 2,86 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,59 Węglowodany ogółem [g] 14,16 W tym cukry [g] 1,47 Sól [g] 0,52	Energia kcal [kcal] 47,86 Białko ogółem [g] 0,75 Tłuszcz [g] 0,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,09 Węglowodany ogółem [g] 11,07 W tym cukry [g] 4,77 Sól [g] 0,02	Energia kcal [kcal] 79,11 Białko ogółem [g] 3,91 Tłuszcz [g] 2,68 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,69 Węglowodany ogółem [g] 11,11 W tym cukry [g] 1,16 Sól [g] 0,39	Energia kcal [kcal] 180,00 Białko ogółem [g] 7,85 Tłuszcz [g] 8,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,69 Węglowodany ogółem [g] 20,46 W tym cukry [g] 0,31 Sól [g] 1,38	Energia kcal [kcal] 93,79 Białko ogółem [g] 4,79 Tłuszcz [g] 3,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,74 Węglowodany ogółem [g] 13,18 W tym cukry [g] 0,63 Sól [g] 0,42		

Strożelcu

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Poczłowa 1E/G
NIP 5552532-00, REGON 366138172
Kuc. Czładź
(6)