

Jadospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-08-31 do dnia 2020-09-06

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-08-31 poniedziałek	Dieta marny	Składniki	bę.salátka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.makaron z serem 300g (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.połędwica "Sopocka" wieprzowa,wędzona,parzona 70g (GLU, SOJ,) bę.salátka z ogórka kiszzonego 100g.	
		Waga porcji [g]: 685,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 620,00	
		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 % energii z tłuszczu [%] 8,80	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 % energii z tłuszczu [%] 1,90	Energia kcal [kcal] 892,70 Białko ogółem [g] 35,40 Tłuszcz [g] 20,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 150,20 W tym cukry [g] 34,10 Sól [g] 3,20 % energii z tłuszczu [%] 7,40	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 % energii z tłuszczu [%] 5,00	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 % energii z tłuszczu [%] 6,90	Energia kcal [kcal] 2 Białko ogółem [g] 96,90 Tłuszcz [g] 83,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,80 Węglowodany ogółem [g] 369,40 W tym cukry [g] 47,30 Sól [g] 12,60 % energii z tłuszczu [%] 30,00
Wartość odżywcza w porcji	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		
2020-09-01 wtorek	Dieta marny	Składniki	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 25g (GLU,) bę.papryka świeża 50g	bę.szpinakowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g bę.bukiet jarzyn 100g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa,parzona 30g (GLU, SOJ, MLE,) bę.mandarynka 2szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 100g (GLU,) bę.chleb graham 100g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 70g (MLE,) bę.pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 451,00	Waga porcji [g]: 75,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 620,00	
		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 % energii z tłuszczu [%] 1,28	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 % energii z tłuszczu [%] 1,90	Energia kcal [kcal] 99,19 Białko ogółem [g] 3,93 Tłuszcz [g] 2,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,87 Węglowodany ogółem [g] 16,69 W tym cukry [g] 3,79 Sól [g] 0,36 % energii z tłuszczu [%] 0,82	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 % energii z tłuszczu [%] 3,33	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 % energii z tłuszczu [%] 1,11	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Hutowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-01 wtorek	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
	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
2020-09-02 środa	Dieta mamy	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. ...
NIP 5532532013, Regon 300200000
Kuchnia Czeladź

(5) Strojek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-08-31 do dnia 2020-09-06

2020-09-02 środa

Dieta mamy

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 714,80 Białko ogółem [g] 40,00 Tłuszcz [g] 22,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Węglowodany ogółem [g] 96,30 W tym cukry [g] 12,50 Sól [g] 4,00 % energii z tłuszczu [%] 7,80	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 % energii z tłuszczu [%] 0,60	Energia kcal [kcal] 623,70 Białko ogółem [g] 23,10 Tłuszcz [g] 11,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 114,40 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 2,70 % energii z tłuszczu [%] 4,10	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 % energii z tłuszczu [%] 4,50	Energia kcal [kcal] 778,40 Białko ogółem [g] 40,10 Tłuszcz [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 109,40 W tym cukry [g] 6,20 Sól [g] 2,90 % energii z tłuszczu [%] 8,50	Energia kcal [kcal] 2600,80 Białko ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 73,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,10 Węglowodany ogółem [g] 397,60 W tym cukry [g] 48,90 Sól [g] 12,30 % energii z tłuszczu [%] 25,50
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 92,23 Białko ogółem [g] 5,16 Tłuszcz [g] 2,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,52 Węglowodany ogółem [g] 12,43 W tym cukry [g] 1,61 Sól [g] 0,52 % energii z tłuszczu [%] 1,01	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 % energii z tłuszczu [%] 0,14	Energia kcal [kcal] 62,37 Białko ogółem [g] 2,31 Tłuszcz [g] 1,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,54 Węglowodany ogółem [g] 11,44 W tym cukry [g] 0,86 Sól [g] 0,27 % energii z tłuszczu [%] 0,41	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 % energii z tłuszczu [%] 2,25	Energia kcal [kcal] 103,79 Białko ogółem [g] 5,35 Tłuszcz [g] 3,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,83 Węglowodany ogółem [g] 14,59 W tym cukry [g] 0,83 Sól [g] 0,39 % energii z tłuszczu [%] 1,13	
Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bulka grahamka 90g (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 makaronem 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g bę.ziemiaki 200g bę.buraki 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml bę.sos własny 100 ml (GLU,)	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" więprzowa, wędzona, parzona 70g (GLU, SOJ,) bę.ogórek zielony 100g	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 166 NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) Strożek
	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	

2020-09-03 czwartek

Dieta mamy

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-03 czwartek	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
	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
2020-09-04 piątek	Dieta mamy	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6) *Stożek*

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-08-31 do dnia 2020-09-06

2020-09-04 piątek

Dieta mamy

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 714,40 Białko ogółem [g] 33,00 Tłuszcz [g] 24,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Węglowodany ogółem [g] 98,10 W tym cukry [g] 17,70 Sól [g] 5,10 % energii z tłuszczu [%] 8,60	Energia kcal [kcal] 259,80 Białko ogółem [g] 14,50 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 29,20 W tym cukry [g] 2,20 Sól [g] 0,70 % energii z tłuszczu [%] 3,90	Energia kcal [kcal] 811,30 Białko ogółem [g] 60,90 Tłuszcz [g] 17,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 117,60 W tym cukry [g] 11,50 Sól [g] 6,00 % energii z tłuszczu [%] 6,00	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 % energii z tłuszczu [%] 1,10	Energia kcal [kcal] 582,60 Białko ogółem [g] 31,00 Tłuszcz [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,20 Węglowodany ogółem [g] 70,40 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 4,10 % energii z tłuszczu [%] 8,20	Energia kcal [kcal] 2 584,90 Białko ogółem [g] 149,50 Tłuszcz [g] 79,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Węglowodany ogółem [g] 354,60 W tym cukry [g] 55,10 Sól [g] 16,20 % energii z tłuszczu [%] 27,80
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 123,81 Białko ogółem [g] 5,72 Tłuszcz [g] 4,26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,05 Węglowodany ogółem [g] 17,00 W tym cukry [g] 3,07 Sól [g] 0,88 % energii z tłuszczu [%] 1,49	Energia kcal [kcal] 148,46 Białko ogółem [g] 8,29 Tłuszcz [g] 6,46 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 16,69 W tym cukry [g] 1,26 Sól [g] 0,40 % energii z tłuszczu [%] 2,23	Energia kcal [kcal] 70,55 Białko ogółem [g] 5,30 Tłuszcz [g] 1,49 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,28 Węglowodany ogółem [g] 10,23 W tym cukry [g] 1,00 Sól [g] 0,52 % energii z tłuszczu [%] 0,52	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 % energii z tłuszczu [%] 0,39	Energia kcal [kcal] 97,10 Białko ogółem [g] 5,17 Tłuszcz [g] 3,92 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 11,73 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,68 % energii z tłuszczu [%] 1,37	JOL-MARK Sp. z o. o. 44-100 Gliwice, ul. Porcelana NIP 5532532013, Regon 300138... Kuchnia Czeladź (6)

STROŻEK