

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-06-29 poniedziałek	Dieta miany	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną 300ml 300 ml (GLU, MLE,) bę.herbata granul 300 300 ml bę.butka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło 15 15 g (MLE,) bę.jajko 2szt 2 szt (JAJ,) bę.pomidor 50g. 50 g	bę.kisiel 250 250 ml bę.jabłko szt 150 g bę.orzech włoski 15g 15 g	bę.jarzynowa z ziemniakami 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.sos pomidorowy z mielonym mięsem wieprzowym 200ml 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.makaron 200g 200 g (GLU,) bę.brokół 100g 100 g bę.kalafior 100g 100 g (GLU,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham 50g 50 g (GLU,) bę.twarożek 50g 50 g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g bę.masło 10g 10 g (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło 15 15 g (MLE,) bę.szynka drobiowa 75g 75 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.sałata ziel dodatek 50g 50 g	
		Waga porcji [g]: 666,00	Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 160,00	Waga porcji [g]: 590,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 692,50 Białko ogółem [g] 27,20 Tłuszcz [g] 25,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 93,70 W tym cukry [g] 19,80 Sól [g] 3,60	Energia kcal [kcal] 265,70 Białko ogółem [g] 5,00 Tłuszcz [g] 16,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 28,40 W tym cukry [g] 10,50 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 913,70 Białko ogółem [g] 36,80 Tłuszcz [g] 29,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,70 Węglowodany ogółem [g] 138,20 W tym cukry [g] 9,00 Sól [g] 8,70	Energia kcal [kcal] 272,30 Białko ogółem [g] 12,60 Tłuszcz [g] 14,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,40 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 502,60 Białko ogółem [g] 26,30 Tłuszcz [g] 14,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 73,70 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 2 646,80 Białko ogółem [g] 107,90 Tłuszcz [g] 100,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,80 Węglowodany ogółem [g] 361,40 W tym cukry [g] 42,50 Sól [g] 16,50
2020-06-30 wtorek	Dieta miany	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę.butka grahamka 1 szt (GLU,) bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.masło 15 15 g (MLE,) bę.szynka drobiowa 75g 75 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.papryka konserwowa 40g 40 g (GOR,)	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml 250 ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,)	bę.grycikowa 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.kotlet mielony z mięsa drobiowego 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.sałata z jogurtem 80g 80 g (MLE,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.sałata z pomidora 150g 150 g (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 150g 150 g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 600,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 681,60 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 29,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,00 Węglowodany ogółem [g] 75,50 W tym cukry [g] 13,70 Sól [g] 4,70	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] 28,80 Tłuszcz [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 125,70 W tym cukry [g] 11,30 Sól [g] 5,10	Energia kcal [kcal] 334,00 Białko ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 13,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 41,50 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 3,90	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] 2 536,60 Białko ogółem [g] 117,50 Tłuszcz [g] 84,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,30 Węglowodany ogółem [g] 359,40 W tym cukry [g] 53,10 Sól [g] 15,80

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-01 środa	Dieta mamy	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.masło 15 15 g (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.pomidor 50g. 50 g bę.butka grahamka 1 szt (GLU,)	bę.kiwi 90 g bę.serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,)	bę.pomidorowa z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz mięsny wieprzowy 200g 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU,) bę.fasolka szparagowa 100g 100 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.pieczewo chrupkie 4szt 40 g bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.pasta z jaj ze szczyptorkiem 70g 70 g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.salata zielona 30g 30 g	
		Waga porcji [g]: 625,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 550,00		
2020-07-02 czwartek	Dieta mamy	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 567,40 Białko ogółem [g] 18,50 Tłuszcz [g] 28,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,10 Węglowodany ogółem [g] 67,90 W tym cukry [g] 6,20 Sól [g] 2,80	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] 1 022,60 Białko ogółem [g] 37,00 Tłuszcz [g] 51,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,70 Węglowodany ogółem [g] 119,20 W tym cukry [g] 8,80 Sól [g] 4,30	Energia kcal [kcal] 164,10 Białko ogółem [g] 9,40 Tłuszcz [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 5,50 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 557,90 Białko ogółem [g] 20,70 Tłuszcz [g] 19,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 80,50 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 2 567,70 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 116,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70 Węglowodany ogółem [g] 313,90 W tym cukry [g] 21,00 Sól [g] 13,20
		Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.butka grahamka 1 szt (GLU,) bę.weka 50g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 60g 50 g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 30g 30 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek kiszony 40g 40 g	bę.wafle ryżowe 2szt 2 szt bę.banan 1/2 0 Por	bę.koperkowa z ryżem 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.butka drobiowa 100g 100 g (GLU, GOR,) bę.sos własny 100 ml 100 ml (GLU,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.buraki 100g 100 g bę.kalafior 100g 100 g (GLU,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 60g 60 g bę.pomidor 40g 40 g	
		Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 600,00		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Piłsudskiego 106
NIP 552-23-11-11, REGON 366138172
Kuchnia Cielad
(6)

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-02 czwartek	Dieta mamy	Wartość odżywcza w porcji	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] 857,00 Białko ogółem [g] 44,30 Tłuszcz [g] 24,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 126,60 W tym cukry [g] 18,50 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] 633,50 Białko ogółem [g] 28,10 Tłuszcz [g] 27,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,60 Węglowodany ogółem [g] 75,40 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 5,20	Energia kcal [kcal] 2 652,30 Białko ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 87,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Węglowodany ogółem [g] 369,70 W tym cukry [g] 85,20 Sól [g] 14,10	
2020-07-03 piątek	Dieta mamy	Składniki	bę.zupa mleczna z zacierką 300ml 300 ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.serek kanapkowy 100g 100 g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g	bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g	bę.zupa ryżowa 400ml 400 ml (MLE, SEL,) bę.ryba tilapia gotowana 150g 150 g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 200ml 200 ml (GLU, SOJ, MLE, Sól,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z kiszanej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.płatki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzynki 15g 15 g bę.banan 1/2 0 Por	bę.heroata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.salata zielona 30g 30 g	
		Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 30,00	Waga porcji [g]: 482,00		
		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] 859,90 Białko ogółem [g] 57,70 Tłuszcz [g] 19,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 127,20 W tym cukry [g] 13,60 Sól [g] 5,80	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] 524,40 Białko ogółem [g] 22,50 Tłuszcz [g] 18,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Węglowodany ogółem [g] 73,40 W tym cukry [g] 1,10 Sól [g] 4,00	Energia kcal [kcal] 2 547,00 Białko ogółem [g] 136,10 Tłuszcz [g] 73,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 Węglowodany ogółem [g] 365,60 W tym cukry [g] 47,00 Sól [g] 14,10

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Siemianowice Śląskie, ul. Portowa 15G
NIP 525-200-0000, REGON 1413872
Kucyma Czeladź
(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA					
2020-07-04 sobota	Dieta mamy	Składniki bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 75g 75 g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 30g 30 g (GLU, SOJ,) bę.papryka konserwowa 40g 40 g (GOR,)	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 300ml 300 ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.potrąwka z kurczaka 200g 200 g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.salata z jogurtem 80g 80 g (MLE,) bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.jabłko szt 150 g bę.orzech włoski 15g 15 g bę.miód szt 25g 1 szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 75g 75 g bę.twarożek z rzodkiewką 150g 150 g (MLE,)						
								Waga porcji [g]: 445,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 130,00	Waga porcji [g]: 165,00	Waga porcji [g]: 675,00
								Energia kcal [kcal] 606,30 Białko ogółem [g] 27,50 Tłuszcz [g] 30,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,10 Węglowodany ogółem [g] 62,70 W tym cukry [g] 13,50 Sól [g] 3,60	Energia kcal [kcal] 276,20 Białko ogółem [g] 10,30 Tłuszcz [g] 6,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 45,40 W tym cukry [g] 10,50 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 648,80 Białko ogółem [g] 31,60 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 117,20 W tym cukry [g] 11,90 Sól [g] 4,40	Energia kcal [kcal] 309,20 Białko ogółem [g] 4,90 Tłuszcz [g] 16,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 39,10 W tym cukry [g] 5,80 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 689,50 Białko ogółem [g] 40,80 Tłuszcz [g] 26,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 79,10 W tym cukry [g] 4,50 Sól [g] 4,80
2020-07-05 niedziela	Dieta mamy	Składniki bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g 100 g (MLE,) bę.pomidor 50g 50 g	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.plaiki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzyunki 10g 10 g bę.waffle ryżowe 3szt 4 szt	bę.rosół z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.udko z kurczaka pierzone 100g 100 g bę.ziemniaki 100g 100 g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g 120 g (GLU,) bę.szpinak na gęsto 100g 100 g (GLU, MLE,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.budyń 250ml 250 ml (MLE,) bę.jabłko 1/2 szt 70 g	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.szynka wieprzowa 70g 70 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,)						
								Waga porcji [g]: 475,00	Waga porcji [g]: 55,00	Waga porcji [g]: 1 320,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 570,00

JOL-MARK Strach
44-100 Gliwice, ul. Portowa 1A
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(6)

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-05 niedziela	Dieta mamy	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 616,70	Energia kcal [kcal] 297,50	Energia kcal [kcal] 825,30	Energia kcal [kcal] 293,60	Energia kcal [kcal] 493,90	Energia kcal [kcal] 2527,00
			Białko ogółem [g] 32,80	Białko ogółem [g] 9,90	Białko ogółem [g] 63,30	Białko ogółem [g] 8,00	Białko ogółem [g] 29,00	Białko ogółem [g] 143,00
			Tłuszcz [g] 22,10	Tłuszcz [g] 11,20	Tłuszcz [g] 23,70	Tłuszcz [g] 4,80	Tłuszcz [g] 11,80	Tłuszcz [g] 73,60
			kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,20	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70
			Węglowodany ogółem [g] 78,30	Węglowodany ogółem [g] 41,20	Węglowodany ogółem [g] 100,30	Węglowodany ogółem [g] 54,80	Węglowodany ogółem [g] 74,10	Węglowodany ogółem [g] 348,70
			W tym cukry [g] 16,20	W tym cukry [g] 18,80	W tym cukry [g] 8,30	W tym cukry [g] 36,70	W tym cukry [g] 1,80	W tym cukry [g] 81,80
			Sól [g] 2,30	Sól [g] 0,30	Sól [g] 8,30	Sól [g] 0,30	Sól [g] 1,80	Sól [g] 11,80
					Sól [g] 5,30			

JOL-MARIA GŁOZIK
 44-100 Człuchów, ul. 11-go Listopada 18B
 NIP 5532342013, REGON 366138172
 Kuchnia Czeladź
 (6)