

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-03, poniedziałek	KK Trymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 100g 100 g	bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.salatka jarzynowa 50g. 50 g (MLE, SEL, GOR,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 100g 100 g	bę.fasolowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.makaron pełnoziarnisty z serem 300g 300 g (MLE,) bę.kompot 200 ml 200 ml bę.mus jabłkowy 100g 100 g	bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 25g 25 g (MLE,) bę.pomidor100g 100 g	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ,) bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Głogów NIP 553253202 Kuchnia Czeadź (6)
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		Energia kcal [kcal] 582,90 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 24,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 8,10 Sól [g] 3,20	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] 901,10 Białko ogółem [g] 39,40 Tłuszcz [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 149,20 W tym cukry [g] 33,90 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 222,30 Białko ogółem [g] 8,60 Tłuszcz [g] 14,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 16,60 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 426,80 Białko ogółem [g] 18,00 Tłuszcz [g] 16,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 55,40 W tym cukry [g] 2,50 Sól [g] 4,00	Energia kcal [kcal] 2337,70 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 80,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,50 Węglowodany ogółem [g] 334,60 W tym cukry [g] 46,40 Sól [g] 11,40	
2020-08-04 wtorek	KK Trymestr I	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.ogórek zielony 100g 100 g	bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.serek homogenizowany 1 szt 1 szt (MLE,) bę.papryka świeża 50g 50 g	bę.szpiniakowa z ryżem 300 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pieczeń rzymska 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 100g 100 g bę.sos własny 100 ml 100 ml (GLU,) bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g 100 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.mandarynka 2szt 100 g bę.chleb graham 25g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 30g 30 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 50g 50 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g		
		Waga porcji [g]: 401,00	Waga porcji [g]: 75,00	Waga porcji [g]: 1000,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 500,00		
		Energia kcal [kcal] 450,50 Białko ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 16,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,30 Węglowodany ogółem [g] 63,20 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 223,40 Białko ogółem [g] 17,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 29,40 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 0,40	Energia kcal [kcal] 750,20 Białko ogółem [g] 25,90 Tłuszcz [g] 34,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 95,70 W tym cukry [g] 8,90 Sól [g] 4,90	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] 464,70 Białko ogółem [g] 19,80 Tłuszcz [g] 21,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 53,10 W tym cukry [g] 0,90 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 2131,20 Białko ogółem [g] 92,00 Tłuszcz [g] 85,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,80 Węglowodany ogółem [g] 275,70 W tym cukry [g] 43,30 Sól [g] 10,40	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-08-04 wtorek	KK Trymestr I	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Energia kcal [kcal] 112,34 Białko ogółem [g] 4,41 Tłuszcz [g] 4,14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,07 Węglowodany ogółem [g] 15,76 W tym cukry [g] 3,19 Sól [g] 0,62	Energia kcal [kcal] 297,87 Białko ogółem [g] 23,73 Tłuszcz [g] 6,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 39,20 W tym cukry [g] 17,73 Sól [g] 0,53	Energia kcal [kcal] 75,02 Białko ogółem [g] 2,59 Tłuszcz [g] 3,47 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,93 Węglowodany ogółem [g] 9,57 W tym cukry [g] 0,89 Sól [g] 0,49	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] 92,94 Białko ogółem [g] 3,96 Tłuszcz [g] 4,22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,72 Węglowodany ogółem [g] 10,62 W tym cukry [g] 0,18 Sól [g] 0,24	
2020-08-05 środa	KK Trymestr I	Składniki bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbatka owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata zielona 50g 50 g	bę.kisiel 250 250 ml bę.jabłko szt 150 g bę.rodzynki 10g 10 g bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,)	bę.brokulowa z ziemniakami 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.risotto z mięsem i warzywami 300g 300 g (SEL,) bę.sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham 50g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 30g 30 g bę.pomidor100g 100 g	bę.herbatka owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 50g 50 g (GLU,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g 100 g (MLE,) bę.papryka świeża 100g 100 g bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 600,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 600,00	
		Wartość odżywcza w porcji Energia kcal [kcal] 500,90 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 14,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 72,00 W tym cukry [g] 8,20 Sól [g] 3,70	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] 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	Energia kcal [kcal] 241,40 Białko ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 28,40 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 497,20 Białko ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 18,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 63,40 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 2 073,80 Białko ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 58,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,30 Węglowodany ogółem [g] 326,90 W tym cukry [g] 42,50 Sól [g] 10,10
2020-08-06 czwartek	KK Trymestr I	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Energia kcal [kcal] 83,48 Białko ogółem [g] 4,57 Tłuszcz [g] 2,45 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,28 Węglowodany ogółem [g] 12,00 W tym cukry [g] 1,37 Sól [g] 0,62	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] 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	Energia kcal [kcal] 134,11 Białko ogółem [g] 5,89 Tłuszcz [g] 6,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,39 Węglowodany ogółem [g] 15,78 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 82,87 Białko ogółem [g] 4,27 Tłuszcz [g] 3,12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,78 Węglowodany ogółem [g] 10,57 W tym cukry [g] 0,70 Sól [g] 0,30	
		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.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor100g 100 g	bę.Banan 1szt 1 Por bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	bę.koperkowa z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g 100 g bę.ziemniaki 100g 100 g bę.buraki 100g 100 g bę.surówka z białej kapusty 100g 100 g bę.sos własny 100 ml 100 ml (GLU,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.serek homogenizowany szt 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,)	bę.herbatka owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 50g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g 70 g (GLU, SOJ,) bę.ogórek zielony 100g 100 g	

JOLANTA SP. Z O.O.  
 44-100 Stróż  
 NIP 553252233, Regon 366138172  
 Kuchnia Cieladź  
 (6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-08-06 czwartek KK Tymestr I		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 570,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 448,50 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 63,70 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,60	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] 787,60 Białko ogółem [g] 40,90 Tłuszcz [g] 32,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 94,40 W tym cukry [g] 20,70 Sól [g] 4,40	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] 421,90 Białko ogółem [g] 21,50 Tłuszcz [g] 15,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 54,80 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2 088,90 Białko ogółem [g] 111,70 Tłuszcz [g] 67,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,80 Węglowodany ogółem [g] 282,20 W tym cukry [g] 75,40 Sól [g] 10,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 99,67 Białko ogółem [g] 5,58 Tłuszcz [g] 2,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,69 Węglowodany ogółem [g] 14,16 W tym cukry [g] 2,84 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] 78,76 Białko ogółem [g] 4,09 Tłuszcz [g] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,77 Węglowodany ogółem [g] 9,44 W tym cukry [g] 2,07 Sól [g] 0,44	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] 74,02 Białko ogółem [g] 3,77 Tłuszcz [g] 2,63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Węglowodany ogółem [g] 9,61 W tym cukry [g] 0,25 Sól [g] 0,46	
Składniki	bę.zupa na mleku z kaszą manną 200ml 200 ml (GLU, MLE,) bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.safata zielona 50g 50 g	bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.twarożek 50g 50 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g	bę.jarzynowa z zacierką 300ml 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g 100 g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 200ml 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemiaki 200g 200 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml 250 ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g		
2020-08-07 piątek KK Tymestr I		Waga porcji [g]: 551,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 500,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 603,80 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 85,50 W tym cukry [g] 20,00 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 203,90 Białko ogółem [g] 12,60 Tłuszcz [g] 6,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 27,60 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 705,80 Białko ogółem [g] 45,90 Tłuszcz [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 117,60 W tym cukry [g] 11,50 Sól [g] 5,80	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] 441,20 Białko ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 21,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 53,30 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 2,30	Energia kcal [kcal] 2 171,50 Białko ogółem [g] 109,90 Tłuszcz [g] 62,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 323,30 W tym cukry [g] 56,80 Sól [g] 12,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 109,58 Białko ogółem [g] 4,92 Tłuszcz [g] 3,63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89 Węglowodany ogółem [g] 15,52 W tym cukry [g] 3,63 Sól [g] 0,67	Energia kcal [kcal] 135,93 Białko ogółem [g] 8,40 Tłuszcz [g] 4,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 18,40 W tym cukry [g] 1,27 Sól [g] 0,47	Energia kcal [kcal] 64,16 Białko ogółem [g] 4,17 Tłuszcz [g] 1,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,24 Węglowodany ogółem [g] 10,69 W tym cukry [g] 1,05 Sól [g] 0,53	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	Energia kcal [kcal] 88,24 Białko ogółem [g] 2,84 Tłuszcz [g] 4,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 10,66 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,46	

JOLANTA STRACHOWSKA O.O.  
 44-200 Będzin, ul. Piłsudskiego 16G  
 NIP 5532532015, Regon 366138172  
 Kuchnia Czeladź  
 (6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-08 sobota	KK Trymestr I	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE, bę.bułka grahamka 1 szt (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ, bę.rzodkiew biała 50g 50 g	bę.salatka jarzynowa 50g. 50 g (MLE, SEL, GOR, bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU, bę.Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, MLE, SEL, bę.gulasz drobiowy 150g 150 g (GLU, MLE, GOR, bę.kompot 200 ml 200 ml bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, bę.kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU, bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g	bę.serek kanapkowy szt. 1 szt (MLE, bę.weka 25g 25 g (GLU, bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU, bę.chleb graham 80g 80 g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.szynka wieprzowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE, bę.salata ziel dodatek 50g 50 g			
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 050,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 540,00		
		Wartość odżywcza w porcji	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] 811,40 Białko ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 21,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Węglowodany ogółem [g] 129,90 W tym cukry [g] 22,60 Sól [g] 5,90	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] 436,60 Białko ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 64,10 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 186,80 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 66,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Węglowodany ogółem [g] 320,60 W tym cukry [g] 51,50 Sól [g] 12,30
Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	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] 77,28 Białko ogółem [g] 3,61 Tłuszcz [g] 2,01 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,56 Węglowodany ogółem [g] 12,37 W tym cukry [g] 2,15 Sól [g] 0,56	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] 80,85 Białko ogółem [g] 4,74 Tłuszcz [g] 2,09 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,11 Węglowodany ogółem [g] 11,87 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 0,57			
2020-08-09 niedziela	KK Trymestr I	Składniki	bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (MLE, bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE, bę.bułka grahamka 1 szt (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.papryka świeża 100g 100 g	bę.rosół z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, bę.filet z kurczaka panierowany 100g 100 g (GLU, JAJ, bę.ziemniaki 100g 100 g bę.surówka z marchewki 100g 100 g bę.mizeria 100g 100 g (MLE, bę.kompot 200 ml 200 ml bę.mandarynka 2szt 100 g bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, bę.platki owsiane 15g 15 g (GLU, bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU, bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa,wędzona ,parzona 70g 70 g (GLU, SOJ, bę.pomidor100g 100 g				
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 115,00	Waga porcji [g]: 570,00		

JOLANTA Sp. z o.o.  
41-100 Będzin, ul. Głęboka 16G  
NIP 555255-14-7, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź  
(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-09 niedziela	KK Trimestr I	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 506,40 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 17,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 69,70 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 3,40	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] 808,60 Białko ogółem [g] 45,50 Tłuszcz [g] 28,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 102,80 W tym cukry [g] 13,70 Sól [g] 4,50	Energia kcal [kcal] 168,20 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 3,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 27,80 W tym cukry [g] 15,60 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 423,90 Białko ogółem [g] 21,70 Tłuszcz [g] 15,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 55,50 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2185,20 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 69,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,90 Węglowodany ogółem [g] 306,50 W tym cukry [g] 78,20 Sól [g] 11,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 112,53 Białko ogółem [g] 5,58 Tłuszcz [g] 3,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,02 Węglowodany ogółem [g] 15,49 W tym cukry [g] 2,89 Sól [g] 0,76	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] 89,84 Białko ogółem [g] 5,06 Tłuszcz [g] 3,13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,54 Węglowodany ogółem [g] 11,42 W tym cukry [g] 1,52 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 146,26 Białko ogółem [g] 6,96 Tłuszcz [g] 3,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,57 Węglowodany ogółem [g] 24,17 W tym cukry [g] 13,57 Sól [g] 0,17	Energia kcal [kcal] 74,37 Białko ogółem [g] 3,81 Tłuszcz [g] 2,65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Węglowodany ogółem [g] 9,74 W tym cukry [g] 0,25 Sól [g] 0,46	
2020-08-10 poniedziałek	KK Trimestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z kasza manna 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło 15 15 g (MLE,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.pomidor 50g. 50 g	bę.kisiel 250 250 ml bę.jabłko szt 150 g bę.orzech włoski 10g 10 g	bę.szpiniakowa z ziemniakami 400 ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.sos pomidorowy z mielonym mięsem wołowym 200g 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml bę.makaron pełnoziarnisty 200g 200 g bę.brokul 100g 100 g bę.surówka z czerwonej kapusty 100g 100 g	bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.twarożek 50g 50 g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g	bę.herbata b/c granul 250 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło 15 15 g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata ziel dodatek 50g 50 g	
		Waga porcji [g]:	566,00	410,00	1 200,00	150,00	465,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 526,00 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 74,10 W tym cukry [g] 7,50 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 207,70 Białko ogółem [g] 3,60 Tłuszcz [g] 11,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 26,70 W tym cukry [g] 10,30 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 870,80 Białko ogółem [g] 38,70 Tłuszcz [g] 24,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 134,10 W tym cukry [g] 11,40 Sól [g] 4,80	Energia kcal [kcal] 202,90 Białko ogółem [g] 12,50 Tłuszcz [g] 6,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 27,30 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 385,70 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 13,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 52,90 W tym cukry [g] 1,00 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 2193,10 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 76,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 315,10 W tym cukry [g] 32,10 Sól [g] 11,40
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 92,93 Białko ogółem [g] 3,39 Tłuszcz [g] 3,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89 Węglowodany ogółem [g] 13,09 W tym cukry [g] 1,33 Sól [g] 0,62	Energia kcal [kcal] 50,66 Białko ogółem [g] 0,88 Tłuszcz [g] 2,78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,29 Węglowodany ogółem [g] 6,51 W tym cukry [g] 2,51 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 72,57 Białko ogółem [g] 3,23 Tłuszcz [g] 2,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,72 Węglowodany ogółem [g] 11,18 W tym cukry [g] 0,95 Sól [g] 0,40	Energia kcal [kcal] 135,27 Białko ogółem [g] 8,33 Tłuszcz [g] 4,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 18,20 W tym cukry [g] 1,27 Sól [g] 0,47	Energia kcal [kcal] 82,95 Białko ogółem [g] 3,94 Tłuszcz [g] 2,88 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 11,38 W tym cukry [g] 0,22 Sól [g] 0,52			

JOLANTA Sp.z o.o.  
ul. 23 Października 10G  
NIP 553231241, Regon 386188172  
Kuchnia Cieladź  
(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-08-11 wtorek KK Trymestr I	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE, bę.bułka grahamka 1 szt (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.szynka drobiowa.parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, 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.rumszyk z cebulką 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR, bę.ziemniaki 100g 100 g bę.sałata z jogurtem 80g 80 g (MLE, bę.surówka z marchewki 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham 50g. 50 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 50g 50 g (GLU, bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU, bę.twarożek z rzodkiewką 70g 70 g (MLE, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,	
		Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 470,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 431,70 Białko ogółem [g] 21,60 Tłuszcz [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,80	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] 738,80 Białko ogółem [g] 23,30 Tłuszcz [g] 31,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 101,80 W tym cukry [g] 14,90 Sól [g] 4,70	Energia kcal [kcal] 284,30 Białko ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 30,60 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 3,60	Energia kcal [kcal] 407,20 Białko ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 15,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,90 Węglowodany ogółem [g] 54,50 W tym cukry [g] 2,70 Sól [g] 1,30	Energia kcal [kcal] 2078,80 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 75,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,40 Węglowodany ogółem [g] 288,10 W tym cukry [g] 54,30 Sól [g] 12,70
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 110,69 Białko ogółem [g] 5,54 Tłuszcz [g] 3,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,82 Węglowodany ogółem [g] 15,87 W tym cukry [g] 3,28 Sól [g] 0,72	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	Energia kcal [kcal] 75,39 Białko ogółem [g] 2,38 Tłuszcz [g] 3,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,76 Węglowodany ogółem [g] 10,39 W tym cukry [g] 1,52 Sól [g] 0,48	Energia kcal [kcal] 113,72 Białko ogółem [g] 6,00 Tłuszcz [g] 5,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,76 Węglowodany ogółem [g] 12,24 W tym cukry [g] 0,72 Sól [g] 1,44	Energia kcal [kcal] 86,64 Białko ogółem [g] 3,77 Tłuszcz [g] 3,26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89 Węglowodany ogółem [g] 11,60 W tym cukry [g] 0,57 Sól [g] 0,28		
2020-08-12 środa KK Trymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 200 ml (GLU, MLE, bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ, bę.pomidor 50g. 50 g	bę.kiwi 90 g bę.serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE,	bę.pomidorowa z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę.gulasz drobiowy 200g 200 g (GLU, MLE, GOR, bę.ziemniaki 200g 200 g bę.fasolka szparagowa 100g 100 g bę.surówka z białej kapusty 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 50g 50 g (GLU, bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.szynka wieprzowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE, bę.sałata zielona 30g 30 g	
		Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 490,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 579,80 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 25,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 74,40 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 146,30 Białko ogółem [g] 12,00 Tłuszcz [g] 4,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 16,70 W tym cukry [g] 4,10 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 875,90 Białko ogółem [g] 36,10 Tłuszcz [g] 31,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 125,20 W tym cukry [g] 11,30 Sól [g] 5,00	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] 383,80 Białko ogółem [g] 23,40 Tłuszcz [g] 10,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Węglowodany ogółem [g] 52,50 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 2,90	Energia kcal [kcal] 2149,90 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 84,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,10 Węglowodany ogółem [g] 274,30 W tym cukry [g] 25,20 Sól [g] 14,10

IOŁ-MARY Sp. z o.o.  
44-100 Będzin, ul. Piłsudskiego 16G  
NIP 553270-009, Regon 386138172  
Kuchnia Czeładź  
(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2020-08-12 środa	KK Trymestr I	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Energia kcal [kcal] 95,05 Białko ogółem [g] 3,33 Tłuszcz [g] 4,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,85 Węglowodany ogółem [g] 12,20 W tym cukry [g] 1,28 Sól [g] 0,52	Energia kcal [kcal] 162,56 Białko ogółem [g] 13,33 Tłuszcz [g] 4,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,67 Węglowodany ogółem [g] 18,56 W tym cukry [g] 4,56 Sól [g] 1,11	Energia kcal [kcal] 79,63 Białko ogółem [g] 3,28 Tłuszcz [g] 2,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,99 Węglowodany ogółem [g] 11,38 W tym cukry [g] 1,03 Sól [g] 0,45	Energia kcal [kcal] 182,33 Białko ogółem [g] 10,44 Tłuszcz [g] 13,44 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,33 Węglowodany ogółem [g] 6,11 W tym cukry [g] 0,67 Sól [g] 2,22	Energia kcal [kcal] 78,33 Białko ogółem [g] 4,78 Tłuszcz [g] 2,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 10,71 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,59	
2020-08-13 czwartek	KK Trymestr I	Składniki bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bulka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 50g 50 g (MLE,) bę.ogórek kiszony 40g 40 g	bę.wafle ryżowe 2szt 2 szt bę.banan 1/2 0 Por	bę.jarzynowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka wieprzowa 100g 100 g (GLU,) bę.sos własny 100 ml 100 ml (GLU,) bę.kasza jęczmienna 150g 150 g (GLU,) bę.buraki 100g 100 g bę.kalafior 100g 100 g (GLU,) bę.kompot b/c 250ml 250 ml	bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (MLE,)	bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.pomidor 40g 40 g	
		Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 240,00	
		Energia kcal [kcal] 454,80 Białko ogółem [g] 20,20 Tłuszcz [g] 21,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 51,40 W tym cukry [g] 2,80 Sól [g] 2,00	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] 871,40 Białko ogółem [g] 38,20 Tłuszcz [g] 35,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 113,90 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 3,90	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] 483,50 Białko ogółem [g] 20,20 Tłuszcz [g] 14,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,00 Węglowodany ogółem [g] 74,70 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 2 258,20 Białko ogółem [g] 88,80 Tłuszcz [g] 80,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,10 Węglowodany ogółem [g] 320,70 W tym cukry [g] 68,60 Sól [g] 10,00
Wartość odżywcza dla porcji 100 g Energia kcal [kcal] 116,62 Białko ogółem [g] 5,18 Tłuszcz [g] 5,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,49 Węglowodany ogółem [g] 13,18 W tym cukry [g] 0,72 Sól [g] 0,51	Energia kcal [kcal] 852,00 Białko ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 26,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 150,00 W tym cukry [g] 84,00 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 79,22 Białko ogółem [g] 3,47 Tłuszcz [g] 3,23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,65 Węglowodany ogółem [g] 10,35 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 0,35	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] 201,46 Białko ogółem [g] 8,42 Tłuszcz [g] 5,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,92 Węglowodany ogółem [g] 31,13 W tym cukry [g] 0,54 Sól [g] 1,54			
2020-08-14 piątek	KK Trymestr I	Składniki bę.zupa mleczna z zacierką 200ml 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bulka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.serek kanapkowy 50g 50 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.rzodkiew biała 50g 50 g bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,)	bę.koperkowa z ryżem 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.nyba tilapia gotowana 100g 100 g (GLU, RYB, GOR,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z kiszanej kapusty 100g 100 g bę.sos grecki 100ml 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.platki owsiane 10g 10 g (GLU,) bę.rodzynki 10g 10 g bę.banan 1/2 0 Por	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.salata zielona 30g 30 g	

ICI-MATI Sp. z o.o.  
 4...  
 NIP 88825...  
 Kucyna 300138172  
 Kuchnia (6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-14 piątek KK Tyimestr I		Waga porcji [g]: 600,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 431,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 535,80 Białko ogółem [g] 23,00 Tłuszcz [g] 18,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,50 Węglowodany ogółem [g] 76,20 W tym cukry [g] 10,30 Sól [g] 2,40	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] 706,80 Białko ogółem [g] 41,10 Tłuszcz [g] 13,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,80 Węglowodany ogółem [g] 115,80 W tym cukry [g] 12,40 Sól [g] 5,60	Energia kcal [kcal] 217,80 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 3,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 40,80 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 366,90 Białko ogółem [g] 13,70 Tłuszcz [g] 13,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 52,40 W tym cukry [g] 0,80 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 2074,50 Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 57,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Węglowodany ogółem [g] 315,70 W tym cukry [g] 42,80 Sól [g] 12,40	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 89,30 Białko ogółem [g] 3,83 Tłuszcz [g] 3,03 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,75 Węglowodany ogółem [g] 12,70 W tym cukry [g] 1,72 Sól [g] 0,40	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] 64,25 Białko ogółem [g] 3,74 Tłuszcz [g] 1,25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,25 Węglowodany ogółem [g] 10,53 W tym cukry [g] 1,13 Sól [g] 0,51	Energia kcal [kcal] 1089,00 Białko ogółem [g] 40,00 Tłuszcz [g] 18,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 204,00 W tym cukry [g] 92,50 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 85,13 Białko ogółem [g] 3,18 Tłuszcz [g] 3,11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,53 Węglowodany ogółem [g] 12,16 W tym cukry [g] 0,19 Sól [g] 0,56		
	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamska 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.papryka konserwowa 50g 50 g (GOR,)	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 250ml 250 ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.potrąwka z kurczaka 200g 200 g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.sałata z jogurtem 80g 80 g (MLE,) bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.jabłko szt 150 g bę.miód szt 25g 1 szt bę.orzech włoski 5g 5 g	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 50g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.twarożek z koperkiem 150g 150 g (MLE,) bę.pomidor 50g 50 g		
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 155,00	Waga porcji [g]: 600,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 535,40 Białko ogółem [g] 20,80 Tłuszcz [g] 25,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 62,80 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 2,80	Energia kcal [kcal] 231,40 Białko ogółem [g] 8,40 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 38,90 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 617,10 Białko ogółem [g] 30,90 Tłuszcz [g] 11,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 109,80 W tym cukry [g] 11,60 Sól [g] 4,40	Energia kcal [kcal] 193,10 Białko ogółem [g] 2,10 Tłuszcz [g] 6,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 35,90 W tym cukry [g] 5,40 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 544,80 Białko ogółem [g] 32,10 Tłuszcz [g] 22,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,30 Węglowodany ogółem [g] 57,90 W tym cukry [g] 5,20 Sól [g] 1,90	Energia kcal [kcal] 2121,80 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 70,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,50 Węglowodany ogółem [g] 305,30 W tym cukry [g] 44,00 Sól [g] 10,30	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 133,85 Białko ogółem [g] 5,20 Tłuszcz [g] 6,35 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 15,70 W tym cukry [g] 3,30 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 92,56 Białko ogółem [g] 3,36 Tłuszcz [g] 2,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,16 Węglowodany ogółem [g] 15,56 W tym cukry [g] 3,44 Sól [g] 0,48	Energia kcal [kcal] 57,14 Białko ogółem [g] 2,86 Tłuszcz [g] 1,03 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 10,17 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,41	Energia kcal [kcal] 124,58 Białko ogółem [g] 1,35 Tłuszcz [g] 3,87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,39 Węglowodany ogółem [g] 23,16 W tym cukry [g] 3,48 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 90,80 Białko ogółem [g] 5,35 Tłuszcz [g] 3,78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,22 Węglowodany ogółem [g] 9,65 W tym cukry [g] 0,87 Sól [g] 0,32			

STROCH Sp. z o.o.  
ul. Białostocka 16G  
14-100 Białystok, woj. Podlaskie  
Kuchnia Ciepła (6)



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieszorek	Kolacja	SUMA
2020-08-16, niedziela	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.polędwica drobiowa 60g 60 g bę.pomidor 50g. 50 g	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) bę.płatki owsiane 10g 10 g (GLU,) bę.rodzynki 10g 10 g	bę.rośół z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.udko z kurczaka pieczone 100g 100 g bę.ziemniaki 100g 100 g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g 120 g (GLU,) bę.surówka z marchewki 100g 100 g 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 graham 50g. 50 g (GLU,) bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 500,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 493,20 Białko ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 18,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 63,10 W tym cukry [g] 12,90 Sól [g] 3,80	Energia kcal [kcal] 140,90 Białko ogółem [g] 7,20 Tłuszcz [g] 3,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 21,70 W tym cukry [g] 8,50 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 822,30 Białko ogółem [g] 60,30 Tłuszcz [g] 27,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,30 Węglowodany ogółem [g] 96,90 W tym cukry [g] 12,60 Sól [g] 4,60	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] 373,80 Białko ogółem [g] 21,00 Tłuszcz [g] 10,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 53,10 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2 123,80 Białko ogółem [g] 122,10 Tłuszcz [g] 63,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 289,60 W tym cukry [g] 72,00 Sól [g] 11,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 120,29 Białko ogółem [g] 6,24 Tłuszcz [g] 4,44 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,27 Węglowodany ogółem [g] 15,39 W tym cukry [g] 3,15 Sól [g] 0,93	Energia kcal [kcal] 704,50 Białko ogółem [g] 36,00 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 108,50 W tym cukry [g] 42,50 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 80,62 Białko ogółem [g] 5,91 Tłuszcz [g] 2,65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,52 Węglowodany ogółem [g] 9,50 W tym cukry [g] 1,24 Sól [g] 0,45	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] 74,76 Białko ogółem [g] 4,20 Tłuszcz [g] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,16 Węglowodany ogółem [g] 10,62 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,52	

ICUMADY Sp. z o.o.  
44-100 Będzin, ul. Główna 13  
NIP 533231160, REGON 1412472  
Kuchnia Szpitala (5)