

Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		SUMA	
2020-07-13 poniedziałek	Tymestr II	Składniki		Składniki		Składniki		Składniki		Składniki	
		Waga porcji [g]: 616,00		Waga porcji [g]: 410,00		Waga porcji [g]: 200,00		Waga porcji [g]: 150,00		Waga porcji [g]: 575,00	
		Energia kcal [kcal] 573,60 Białko ogółem [g] 19,10 Tłuszcz [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 85,80 W tym cukry [g] 16,70 Sól [g] 2,90		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] 488,80 Białko ogółem [g] 23,40 Tłuszcz [g] 14,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 73,60 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 3,20	
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			
2020-07-14 wtorek	Tymestr II	Składniki		Składniki		Składniki		Składniki		Składniki	
		Waga porcji [g]: 390,00		Waga porcji [g]: 280,00		Waga porcji [g]: 130,00		Waga porcji [g]: 250,00		Waga porcji [g]: 550,00	
		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] 883,30 Białko ogółem [g] 26,00 Tłuszcz [g] 31,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 136,40 W tym cukry [g] 20,40 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] 488,80 Białko ogółem [g] 19,40 Tłuszcz [g] 15,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 75,80 W tym cukry [g] 2,70 Sól [g] 1,80	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji			

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

(6) Strzałek  
Alicja

Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		SUMA	
2020-07-14 wtorek	Tymestr II	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] 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] 78,17 Białko ogółem [g] 2,30 Tłuszcz [g] 2,78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,65 Węglowodany ogółem [g] 12,07 W tym cukry [g] 1,81 Sól [g] 0,42	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] 88,87 Białko ogółem [g] 3,53 Tłuszcz [g] 2,75 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,55 Węglowodany ogółem [g] 13,78 W tym cukry [g] 0,49 Sól [g] 0,33					
		bę.zupa mleczna z kaszą manna 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbatka b/c granul 300 300 ml bę.bułka grahama 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.chleb graham 50g. 50 g (GLU,)	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.pieczywo chrupkie 4szt 40 g bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,)	bę.herbatka 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.szynka wieprzowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata zielona 30g 30 g					
Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 540,00							
2020-07-15 środa	Tymestr II	Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji	
		Energia kcal [kcal] 575,70 Białko ogółem [g] 19,50 Tłuszcz [g] 24,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 76,10 W tym cukry [g] 7,60 Sól [g] 3,10	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] 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] 478,70 Białko ogółem [g] 26,60 Tłuszcz [g] 11,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 73,30 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 2350,10 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 85,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Węglowodany ogółem [g] 320,90 W tym cukry [g] 25,40 Sól [g] 15,00				
		bę.zupa mleczna z kaszą manna 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbatka b/c granul 300 300 ml bę.bułka grahama 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.chleb graham 50g. 50 g (GLU,)	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.pieczywo chrupkie 4szt 40 g bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,)	bę.herbatka 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.szynka wieprzowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata zielona 30g 30 g					
Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 540,00							
2020-07-16 czwartek	Tymestr II	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] 94,38 Białko ogółem [g] 3,20 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 12,48 W tym cukry [g] 1,25 Sól [g] 0,51	Energia kcal [kcal] 182,64 Białko ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 3,71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,86 Węglowodany ogółem [g] 29,14 W tym cukry [g] 3,00 Sól [g] 1,14	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] 88,65 Białko ogółem [g] 4,93 Tłuszcz [g] 2,13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,13 Węglowodany ogółem [g] 13,57 W tym cukry [g] 0,31 Sól [g] 0,61					
		bę.bułka grahama 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 60g 50 g (MLE,) bę.ogórek kiszony 40g 40 g bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,)	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 200 ml 200 ml	bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (MLE,)	bę.herbatka 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 60g 60 g bę.pomidor 40g 40 g					
Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1050,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 550,00							

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Por. 11  
NIP 5532532013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź  
(6)

Stron  
Alicja

Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		SUMA	
2020-07-16 czwartek	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 548,80 Białko ogółem [g] 26,30 Tłuszcz [g] 24,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 60,80 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 2,20	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] 889,90 Białko ogółem [g] 38,20 Tłuszcz [g] 35,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 117,80 W tym cukry [g] 18,10 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] 499,40 Białko ogółem [g] 22,00 Tłuszcz [g] 15,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,30 Węglowodany ogółem [g] 74,90 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 4,10	Energia kcal [kcal] 2 386,60 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 85,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,50 Węglowodany ogółem [g] 334,20 W tym cukry [g] 83,40 Sól [g] 10,60			
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 140,72 Białko ogółem [g] 6,74 Tłuszcz [g] 6,31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,03 Węglowodany ogółem [g] 15,59 W tym cukry [g] 3,26 Sól [g] 0,56	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] 84,75 Białko ogółem [g] 3,64 Tłuszcz [g] 3,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,68 Węglowodany ogółem [g] 11,22 W tym cukry [g] 1,72 Sól [g] 0,37	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] 90,80 Białko ogółem [g] 4,00 Tłuszcz [g] 2,76 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,33 Węglowodany ogółem [g] 13,62 W tym cukry [g] 0,24 Sól [g] 0,75				
2020-07-17 piątek	Trymestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z zacierką 200ml 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahanka 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.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g	bę.koperkowa z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g 100 g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 150ml 150 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z kiszzonej kapusty 100g 100 g bę.sos grecki 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.płatki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzynki 10g 10 g bę.banan 1/2 0 Por	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.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.salata zielona 30g 30 g				
		Waga porcji [g]:	600,00	150,00	1 250,00	25,00	482,00				
		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] 786,10 Białko ogółem [g] 45,40 Tłuszcz [g] 16,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 130,10 W tym cukry [g] 15,30 Sól [g] 6,30	Energia kcal [kcal] 234,30 Białko ogółem [g] 8,50 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 43,90 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] 2 327,80 Białko ogółem [g] 113,60 Tłuszcz [g] 65,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,50 Węglowodany ogółem [g] 354,10 W tym cukry [g] 46,00 Sól [g] 14,70			
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] 62,89 Białko ogółem [g] 3,63 Tłuszcz [g] 1,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 10,41 W tym cukry [g] 1,22 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 937,20 Białko ogółem [g] 34,00 Tłuszcz [g] 16,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 175,60 W tym cukry [g] 74,00 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 108,80 Białko ogółem [g] 4,67 Tłuszcz [g] 3,82 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,68 Węglowodany ogółem [g] 15,23 W tym cukry [g] 0,23 Sól [g] 0,83						

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Głogów, ul. Piłsudskiego 22  
NIP 5532532015, Regon: 886188174  
Kuchnia Czeladź  
(6)

strożek  
Alicja

Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczerek		Kolacja		SUMA		
2020-07-18 sobota	Tymestr II	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bulka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 30g 30 g (GLU, SOJ,) bę.papryka 40g 40 g	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.ziemiaki 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.orzech włoski 10g 10 g bę.miód szt 25g 1 szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 100g 100 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g 150 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gilów, 11-11 NIP 553253203, Regon 216125111 Kuchnia Cieladź (6) Strojich Alicja				
		Waga porcji [g]:	420,00	Waga porcji [g]:	250,00	Waga porcji [g]:	1 080,00	Waga porcji [g]:	160,00	Waga porcji [g]:	680,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 582,50 Białko ogółem [g] 26,70 Tłuszcz [g] 27,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,60 Węglowodany ogółem [g] 64,10 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 3,10	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] 251,10 Białko ogółem [g] 3,50 Tłuszcz [g] 11,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 37,50 W tym cukry [g] 5,60 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 709,50 Białko ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 23,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 93,80 W tym cukry [g] 6,10 Sól [g] 2,70	Energia kcal [kcal] 2391,60 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 79,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,10 Węglowodany ogółem [g] 344,10 W tym cukry [g] 45,30 Sól [g] 11,40				
2020-07-19 niedziela	Tymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 138,69 Białko ogółem [g] 6,36 Tłuszcz [g] 6,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 15,26 W tym cukry [g] 3,19 Sól [g] 0,74	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] 156,94 Białko ogółem [g] 2,19 Tłuszcz [g] 7,13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,75 Węglowodany ogółem [g] 23,44 W tym cukry [g] 3,50 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 104,34 Białko ogółem [g] 5,49 Tłuszcz [g] 3,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,99 Węglowodany ogółem [g] 13,79 W tym cukry [g] 0,90 Sól [g] 0,40					
		Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bulka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.platki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzynki 10g 10 g bę.wafle ryżowe 2szt 2 szt	bę.rosół z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.udko z kurczaka pieczone 100g 100 g bę.ziemiaki 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 pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 30g. 30 g					
		Waga porcji [g]:	410,00	Waga porcji [g]:	45,00	Waga porcji [g]:	1 020,00	Waga porcji [g]:	320,00	Waga porcji [g]:	530,00	

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-19 niedziela	Tyrmestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 449,90 Białko ogółem [g] 26,60 Tłuszcz [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,90	Energia kcal [kcal] 250,70 Białko ogółem [g] 9,20 Tłuszcz [g] 8,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 35,80 W tym cukry [g] 15,40 Sól [g] 0,30	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] 466,30 Białko ogółem [g] 24,00 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Węglowodany ogółem [g] 73,40 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 282,80 Białko ogółem [g] 128,10 Tłuszcz [g] 65,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,80 Węglowodany ogółem [g] 322,80 W tym cukry [g] 79,10 Sól [g] 11,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 109,73 Białko ogółem [g] 6,49 Tłuszcz [g] 3,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,85 Węglowodany ogółem [g] 15,10 W tym cukry [g] 3,12 Sól [g] 0,71	Energia kcal [kcal] 557,11 Białko ogółem [g] 20,44 Tłuszcz [g] 19,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,11 Węglowodany ogółem [g] 79,56 W tym cukry [g] 34,22 Sól [g] 0,67	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] 87,98 Białko ogółem [g] 4,53 Tłuszcz [g] 2,11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,11 Węglowodany ogółem [g] 13,85 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 0,58		

JOL-MARK Sp. z o.o.

44-100 Glińca, ul. Piłkowska 16G

NIP 5532532013, Regon 366138172

Kuchnia Czeladź

(6)

Stroich  
Alicja