

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA	
2020-08-24 poniedziałek	Tymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z kasza mąną 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbaty owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.jajko 1szt 50g 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.jarzynowa z ziemniakami 300ml 300 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.herbaty b/c granul 250 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser topiony 25g 25 g (MLE,) bę.salata ziel dodatek 50g 50 g	JOL-MARK Sp. z o. o. 44-100 Głogów, ul. Piłsudskiego 10 NIP 5532532018, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) g. GROZCU
		Waga porcji [g]: 551,00	Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 475,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 493,80 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Węglowodany ogółem [g] 74,00 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] 534,70 Białko ogółem [g] 25,30 Tłuszcz [g] 23,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Węglowodany ogółem [g] 67,80 W tym cukry [g] 11,20 Sól [g] 4,70	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] 420,50 Białko ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 53,10 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 3,00	Energia kcal [kcal] 1859,60 Białko ogółem [g] 81,90 Tłuszcz [g] 72,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,90 Węglowodany ogółem [g] 248,90 W tym cukry [g] 32,10 Sól [g] 11,90
2020-08-25 wtorek	Tymestr I	Składniki	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml 250 ml 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 100g 100 g bę.salata z jogurtem 80g 80 g (MLE,) bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.salatka z pomidora 150g 150 g (MLE,)	bę.herbaty owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.twarożek z rzodkiewką 150g 150 g (MLE,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,)		
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 439,80 Białko ogółem [g] 22,10 Tłuszcz [g] 13,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 64,60 W tym cukry [g] 12,90 Sól [g] 2,50	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] 614,20 Białko ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 18,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 96,20 W tym cukry [g] 10,80 Sól [g] 5,00	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] 472,70 Białko ogółem [g] 24,20 Tłuszcz [g] 19,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 56,60 W tym cukry [g] 3,90 Sól [g] 1,30	Energia kcal [kcal] 2027,80 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 66,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,30 Węglowodany ogółem [g] 287,30 W tym cukry [g] 51,50 Sól [g] 12,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-25 wtorek	Trymestr I	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 109,95 Białko ogółem [g] 5,53 Tłuszcz [g] 3,25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,77 Węglowodany ogółem [g] 16,15 W tym cukry [g] 3,23 Sól [g] 0,63	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] 62,67 Białko ogółem [g] 2,66 Tłuszcz [g] 1,85 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,32 Węglowodany ogółem [g] 9,82 W tym cukry [g] 1,10 Sól [g] 0,51	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] 85,95 Białko ogółem [g] 4,40 Tłuszcz [g] 3,45 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,02 Węglowodany ogółem [g] 10,29 W tym cukry [g] 0,71 Sól [g] 0,24	
	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.pomidor 100g 100 g	bę.kiwi 90 g bę.serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE,) bę.chleb graham 25g 50 g (GLU,)	bę.pomidorowa z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz mięsny z łopatką wieprzowej duszony 100g 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU,) 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.ogórek zielony 50g 50 g bę.masło jendoporcyjne 10g 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 10g 1 szt (MLE,) bę.pasta z jaj ze szczyptorkiem 60g 60 g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.salata zielona 50g 50 g		
2020-08-26 środa	Trymestr I	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 586,10 Białko ogółem [g] 20,70 Tłuszcz [g] 25,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 76,00 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 3,20	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] 839,30 Białko ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 37,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 114,90 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 170,60 Białko ogółem [g] 9,80 Tłuszcz [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 7,00 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 434,30 Białko ogółem [g] 16,30 Tłuszcz [g] 18,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 57,00 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 2 286,00 Białko ogółem [g] 88,30 Tłuszcz [g] 98,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 Węglowodany ogółem [g] 295,70 W tym cukry [g] 24,50 Sól [g] 12,00
	Składniki	Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 510,00		
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 88,80 Białko ogółem [g] 3,14 Tłuszcz [g] 3,91 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,71 Węglowodany ogółem [g] 11,52 W tym cukry [g] 1,18 Sól [g] 0,48	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] 83,93 Białko ogółem [g] 2,54 Tłuszcz [g] 3,71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 11,49 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,32	Energia kcal [kcal] 121,86 Białko ogółem [g] 7,00 Tłuszcz [g] 8,64 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,71 Węglowodany ogółem [g] 5,00 W tym cukry [g] 0,43 Sól [g] 1,43	Energia kcal [kcal] 85,16 Białko ogółem [g] 3,20 Tłuszcz [g] 3,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,45 Węglowodany ogółem [g] 11,18 W tym cukry [g] 0,24 Sól [g] 0,39		
2020-08-27 czwartek	Trymestr I	Składniki	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 60g 60 g (MLE,) bę.ogórek kiszony 100g 100 g	bę.wafle ryżowe 2szt 2 szt bę.banan 1/2 0 Por	bę.koperkowa z ryżem 300ml 300 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka 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 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 10g 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.pomidor 100g 100 g	
	Składniki	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 60g 60 g (MLE,) bę.ogórek kiszony 100g 100 g	bę.wafle ryżowe 2szt 2 szt bę.banan 1/2 0 Por	bę.koperkowa z ryżem 300ml 300 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka 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 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 10g 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.pomidor 100g 100 g		

JOL-KU...  
44-100...  
NIP 5532532013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź

(6) Stvoich

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
Tymestr I 2020-08-27 czwartek	Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 300,00		
	Energia kcal [kcal] 492,40 Białko ogółem [g] 23,10 Tłuszcz [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,30 Węglowodany ogółem [g] 52,50 W tym cukry [g] 2,80 Sól [g] 3,10	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] 794,80 Białko ogółem [g] 40,00 Tłuszcz [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 118,20 W tym cukry [g] 13,10 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] 492,40 Białko ogółem [g] 20,70 Tłuszcz [g] 14,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,00 Węglowodany ogółem [g] 76,80 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 2 228,10 Białko ogółem [g] 94,00 Tłuszcz [g] 71,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,90 Węglowodany ogółem [g] 328,20 W tym cukry [g] 68,60 Sól [g] 12,20	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 107,04 Białko ogółem [g] 5,02 Tłuszcz [g] 5,11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,33 Węglowodany ogółem [g] 11,41 W tym cukry [g] 0,61 Sól [g] 0,67	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] 69,11 Białko ogółem [g] 3,48 Tłuszcz [g] 2,03 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,28 Węglowodany ogółem [g] 10,28 W tym cukry [g] 1,14 Sól [g] 0,43	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] 164,13 Białko ogółem [g] 6,90 Tłuszcz [g] 4,83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,33 Węglowodany ogółem [g] 25,60 W tym cukry [g] 0,47 Sól [g] 1,23	
Tymestr I 2020-08-28 piątek	Składniki bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.serek kanapkowy 50g 50 g (MLE,) bę.ogórek zielony 100g 100 g bę.zupa mleczna z ryżem 200ml 200 ml (MLE,)	bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.szynka drobiowa,parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ryba tilapia gotowana 100g 100 g (GLU, RYB, GOR,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z kiszzonej kapusty 100g 100 g bę.sos grecki 100ml 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.selerowa z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g 100 g (GLU, RYB, GOR,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z kiszzonej 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 10g 1 szt (MLE,) bę.jajko 1szt 50g 1 szt (JAJ,) bę.jajko 1szt 50g 1 szt (JAJ,) bę.salata zielona 30g 30 g		
	Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 432,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 538,30 Białko ogółem [g] 21,80 Tłuszcz [g] 17,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,00 Węglowodany ogółem [g] 80,60 W tym cukry [g] 9,20 Sól [g] 1,90	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] 720,50 Białko ogółem [g] 42,80 Tłuszcz [g] 13,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 117,80 W tym cukry [g] 12,50 Sól [g] 9,60	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] 429,50 Białko ogółem [g] 19,40 Tłuszcz [g] 17,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 52,60 W tym cukry [g] 0,80 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 2 153,30 Białko ogółem [g] 106,20 Tłuszcz [g] 61,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,60 Węglowodany ogółem [g] 322,30 W tym cukry [g] 41,80 Sól [g] 17,00
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 82,82 Białko ogółem [g] 3,35 Tłuszcz [g] 2,65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,54 Węglowodany ogółem [g] 12,40 W tym cukry [g] 1,42 Sól [g] 0,29	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] 72,05 Białko ogółem [g] 4,28 Tłuszcz [g] 1,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 11,78 W tym cukry [g] 1,25 Sól [g] 0,96	Energia kcal [kcal] 1 089,00 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] 99,42 Białko ogółem [g] 4,49 Tłuszcz [g] 4,12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,83 Węglowodany ogółem [g] 12,13 W tym cukry [g] 0,19 Sól [g] 0,81		

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Głogów, ul. Piłsudskiego 16B  
NIP 5532532013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź

5) Stroica

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-29 sobota	Tymestr I	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.papryka świeża 100g 100 g	bę.kasza manna na gesto 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.salata z jogurtem 80g 80 g (MLE,) bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.pieczycwo chrupkie 4szt 40 g bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 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 10g 1 szt (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 150g 150 g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 558,40 Białko ogółem [g] 22,10 Tłuszcz [g] 25,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 69,20 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 2,50	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] 134,40 Białko ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 8,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 5,90 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 472,70 Białko ogółem [g] 24,20 Tłuszcz [g] 19,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 56,60 W tym cukry [g] 3,90 Sól [g] 1,30	Energia kcal [kcal] 2 014,00 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 68,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,80 Węglowodany ogółem [g] 280,40 W tym cukry [g] 37,90 Sól [g] 10,60
2020-08-30 niedziela	Tymestr I	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor 100g 100 g	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.platki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzynki 10g 10 g bę.jabłko 1/2 szt 70 g	bę.rosół 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.szpinak na gesto 100g 100 g (GLU, MLE,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.budyń 250ml 250 ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb graham 50g 50 g (GLU,) bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 70g 70 g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 95,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 520,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 469,40 Białko ogółem [g] 28,10 Tłuszcz [g] 14,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 64,00 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 2,80	Energia kcal [kcal] 186,30 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 32,50 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 825,30 Białko ogółem [g] 63,30 Tłuszcz [g] 23,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 100,30 W tym cukry [g] 8,30 Sól [g] 5,30	Energia kcal [kcal] 264,60 Białko ogółem [g] 7,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 47,20 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 419,90 Białko ogółem [g] 19,50 Tłuszcz [g] 15,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 55,30 W tym cukry [g] 3,20 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 2 165,50 Białko ogółem [g] 126,70 Tłuszcz [g] 61,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Węglowodany ogółem [g] 299,30 W tym cukry [g] 69,90 Sól [g] 10,40

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

(5) Stroiak

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-30 niedziela	Irymestr I	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 104,31	Energia kcal [kcal] 196,11	Energia kcal [kcal] 80,91	Energia kcal [kcal] 105,84	Energia kcal [kcal] 80,75	
			Białko ogółem [g] 6,24	Białko ogółem [g] 8,42	Białko ogółem [g] 6,21	Białko ogółem [g] 3,12	Białko ogółem [g] 3,75	
		Tłuszcz [g] 3,18	Tłuszcz [g] 4,21	Tłuszcz [g] 2,32	Tłuszcz [g] 1,80	Tłuszcz [g] 2,96		
		kw. tłuszcz.	kw. tłuszcz.	kw. tłuszcz.	kw. tłuszcz.	kw. tłuszcz.		
		nasycone ogółem [g] 1,78	nasycone ogółem [g] 1,89	nasycone ogółem [g] 0,53	nasycone ogółem [g] 1,08	nasycone ogółem [g] 1,73		
		Węglowodany ogółem [g] 14,22	Węglowodany ogółem [g] 34,21	Węglowodany ogółem [g] 9,83	Węglowodany ogółem [g] 18,88	Węglowodany ogółem [g] 10,63		
		W tym cukry [g] 2,93	W tym cukry [g] 11,26	W tym cukry [g] 0,81	W tym cukry [g] 13,80	W tym cukry [g] 0,62		
		Sól [g] 0,62	Sól [g] 0,21	Sól [g] 0,52	Sól [g] 0,12	Sól [g] 0,35		

JOL-MARK Sp. z o.o.  
 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G  
 NIP 5532552013, Regon 366138172  
 Kuchnia Czeladź  
 (6)

strona