

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-31 poniedziałek	Trymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 90g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 100g	bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.salátka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,)	bę.fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.makaron pełnoziarnisty z serem 300g (MLE,) bę.kompot 200 ml bę.mus jabłkowy 100g	bę.weka 25g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 25g (MLE,) bę.pomidor100g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g (GLU, SOJ,) bę.salátka z ogórka kiszzonego 100g.	
		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		
		Wartość odżywcza w porcji	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 % energii z tłuszczu [%] 10,80	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80 % energii z tłuszczu [%] 2,40	Energia kcal [kcal] 590,60 Białko ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 18,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 88,00 W tym cukry [g] 33,90 Sól [g] 3,10 % energii z tłuszczu [%] 8,20	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 % energii z tłuszczu [%] 6,20	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 % energii z tłuszczu [%] 7,50	Energia kcal [kcal] 2027,20 Białko ogółem [g] 78,40 Tłuszcz [g] 79,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,50 Węglowodany ogółem [g] 273,40 W tym cukry [g] 46,40 Sól [g] 11,40 % energii z tłuszczu [%] 35,10
Wartość odżywcza dla porcji 100g	Energia kcal [kcal] 88,32 Białko ogółem [g] 3,08 Tłuszcz [g] 3,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,67 Węglowodany ogółem [g] 11,73 W tym cukry [g] 1,23 Sól [g] 0,48 % energii z tłuszczu [%] 1,64	Energia kcal [kcal] 204,60 Białko ogółem [g] 5,80 Tłuszcz [g] 5,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 36,00 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,80 % energii z tłuszczu [%] 2,40	Energia kcal [kcal] 65,62 Białko ogółem [g] 2,86 Tłuszcz [g] 2,06 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,82 Węglowodany ogółem [g] 9,78 W tym cukry [g] 3,77 Sól [g] 0,34 % energii z tłuszczu [%] 0,91	Energia kcal [kcal] 148,20 Białko ogółem [g] 5,73 Tłuszcz [g] 9,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,13 Węglowodany ogółem [g] 11,07 W tym cukry [g] 0,33 Sól [g] 0,20 % energii z tłuszczu [%] 4,13	Energia kcal [kcal] 77,60 Białko ogółem [g] 3,27 Tłuszcz [g] 3,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,29 Węglowodany ogółem [g] 10,07 W tym cukry [g] 0,45 Sól [g] 0,73 % energii z tłuszczu [%] 1,36			
2020-09-01 wtorek	Trymestr I	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 90g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.ogórek zielony 100g	bę.weka 25g (GLU,) bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.papryka świeża 50g	bę.szpinakowa z ryżem 300ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 100g bę.sos własny 100 ml (GLU,) bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.mandarynka 2szt bę.chleb graham 25g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 50g (MLE,) bę.pomidor 50g.	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 553253201B, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) Stróżek
		Waga porcji [g]: 401,00	Waga porcji [g]: 75,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 500,00		

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

2020-09-01 wtorek

Trzymestr I

2020-09-02 środa

Trzymestr I

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Wartość odżywcza w porcji	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 % energii z tłuszczu [%] 7,00	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 % energii z tłuszczu [%] 1,90	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 % energii z tłuszczu [%] 14,60	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 % energii z tłuszczu [%] 3,70	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 % energii z tłuszczu [%] 8,90	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 % energii z tłuszczu [%] 36,10
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 % energii z tłuszczu [%] 1,75	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 % energii z tłuszczu [%] 2,53	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 % energii z tłuszczu [%] 1,46	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 % energii z tłuszczu [%] 2,06	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 % energii z tłuszczu [%] 1,78	
Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (GLU, MLE) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 90g (GLU) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE) bę.salata zielona 50g	bę.kisiel 250 bę.jabłko szt bę.rodzynki 10g bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ)	bę.brokulowa z ziemniakami 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR) bę.risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL) bę.sos pomidorowy (GLU, SOJ, MLE, SEL) bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE) bę.poledwica drobiowa 30g bę.pomidor 100g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU) bę.chleb graham 50g. (GLU) bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLE) bę.papryka świeża 100g bę.masło jendoporcyjne 10g (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	

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

(6) Stnożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-02 środa	Trymestr I	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g
2020-09-03 czwartek	Trymestr I	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji

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

(5) Strojeli

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-03 czwartek	Trymestr I	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 % energii z tłuszczu [%] 1,27	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 % energii z tłuszczu [%] 1,40	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 % energii z tłuszczu [%] 1,38	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 % energii z tłuszczu [%] 7,20	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 % energii z tłuszczu [%] 1,14	
	Składniki	bę.zupa na mleku z kaszą manną 200ml (GLU, MLE,) bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bulka grahamka 90g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.salata zielona 50g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek 50g (MLE,) bę.pomidor 50g.	bę.jarzynowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 200ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g		
2020-09-04 piątek	Trymestr 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 % energii z tłuszczu [%] 8,30	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 % energii z tłuszczu [%] 2,60	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 % energii z tłuszczu [%] 5,00	Energia kcal [kcal] 216,80 Białko ogółem [g] 10,10 Tłuszcz [g] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 39,30 W tym cukry [g] 22,10 Sól [g] 0,30 % energii z tłuszczu [%] 1,30	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 % energii z tłuszczu [%] 8,80	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 % energii z tłuszczu [%] 26,00	

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

(6) Stroich

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

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-04 piątek	Trymestr I	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 109,58	Energia kcal [kcal] 135,93	Energia kcal [kcal] 64,16	Energia kcal [kcal] 77,43	Energia kcal [kcal] 88,24	
			Białko ogółem [g] 4,92	Białko ogółem [g] 8,40	Białko ogółem [g] 4,17	Białko ogółem [g] 3,61	Białko ogółem [g] 2,84	
			Tłuszcz [g] 4,20	Tłuszcz [g] 1,10	Tłuszcz [g] 1,07	Tłuszcz [g] 4,24		
			kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,24	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,39	kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50		
			Węglowodany ogółem [g] 18,40	Węglowodany ogółem [g] 10,69	Węglowodany ogółem [g] 14,04	Węglowodany ogółem [g] 10,66		
			W tym cukry [g] 1,27	W tym cukry [g] 1,05	W tym cukry [g] 7,89	W tym cukry [g] 0,26		
			Sól [g] 0,47	Sól [g] 0,53	Sól [g] 0,11	Sól [g] 0,46		
			% energii z tłuszczu [%] 1,73	% energii z tłuszczu [%] 0,45	% energii z tłuszczu [%] 0,46	% energii z tłuszczu [%] 1,76		

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

(6) *stroich*