

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-06 poniedziałek	Tymestr 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 50g 50 g	bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.salatka jarzynowa 50g, 50 g (MLE, SEL, GOR,) bę.makaron pełnoziarnisty z serem 300g 300 g (MLE,) bę.kompot 200 ml 200 ml bę.mus jabłkowy 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.banan 1/2 0 Por 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.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ,) bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g	
		Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 5,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		Energia kcal [kcal] 532,80 Białko ogółem [g] 18,20 Tłuszcz [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,50 Węglowodany ogółem [g] 68,90 W tym cukry [g] 6,30 Sól [g] 2,80	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	Energia kcal [kcal] 900,90 Białko ogółem [g] 39,40 Tłuszcz [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 149,10 W tym cukry [g] 33,90 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 135,00 Białko ogółem [g] 2,30 Tłuszcz [g] 5,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 20,70 W tym cukry [g] 10,20 Sól [g]	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] 2 200,10 Białko ogółem [g] 83,70 Tłuszcz [g] 71,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,50 Węglowodany ogółem [g] 330,10 W tym cukry [g] 54,30 Sól [g] 10,70	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 87,34 Białko ogółem [g] 2,98 Tłuszcz [g] 3,84 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,72 Węglowodany ogółem [g] 11,30 W tym cukry [g] 1,03 Sól [g] 0,46	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] 100,10 Białko ogółem [g] 4,38 Tłuszcz [g] 2,19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,82 Węglowodany ogółem [g] 16,57 W tym cukry [g] 3,77 Sól [g] 0,34	Energia kcal [kcal] 2 700,00 Białko ogółem [g] 46,00 Tłuszcz [g] 114,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 414,00 W tym cukry [g] 204,00 Sól [g]	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			
2020-07-07 wtorek	Tymestr 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 konserwowy 50g 50 g (SEL, GOR,)	bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.serek homogenizowany szt 1 szt (MLE,)	bę.szpinakowa z ryżem 300 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pieczeń rzymska 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 100g 100 g 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 40g 40 g	
		Waga porcji [g]: 351,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 490,00		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Bełżyńska 16G
NIP 5532582013, Regon 306438172
Kuchnia Ciepła
(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA	
2020-07-07 wtorek	Tymestr I	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 448,40 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 16,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Węglowodany ogółem [g] 62,80 W tym cukry [g] 14,90 Sól [g] 2,90	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] 663,60 Białko ogółem [g] 25,00 Tłuszcz [g] 28,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,60 Węglowodany ogółem [g] 89,00 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] 463,20 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 21,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 52,80 W tym cukry [g] 0,90 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 2022,10 Białko ogółem [g] 89,50 Tłuszcz [g] 78,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Węglowodany ogółem [g] 263,90 W tym cukry [g] 45,30 Sól [g] 10,70
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 127,75 Białko ogółem [g] 4,87 Tłuszcz [g] 4,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,34 Węglowodany ogółem [g] 17,89 W tym cukry [g] 4,25 Sól [g] 0,83	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] 73,73 Białko ogółem [g] 2,78 Tłuszcz [g] 3,13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,96 Węglowodany ogółem [g] 9,89 W tym cukry [g] 0,99 Sól [g] 0,54	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] 94,53 Białko ogółem [g] 4,02 Tłuszcz [g] 4,31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,78 Węglowodany ogółem [g] 10,78 W tym cukry [g] 0,18 Sól [g] 0,24	
2020-07-08 środa	Tymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbatka owocowa b/c 300ml 300 ml bę.butka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata zielona 30g 30 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 warzywami 300 g (SEL,) bę.sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 30g 30 g bę.pomidor 50g. 50 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 konserwowa 40g 40 g (GOR,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,)	
		Waga porcji [g]:	580,00	440,00	1 200,00	130,00	540,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 498,40 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 14,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 71,50 W tym cukry [g] 8,10 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] 781,40 Białko ogółem [g] 18,60 Tłuszcz [g] 3,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Węglowodany ogółem [g] 183,00 W tym cukry [g] 11,10 Sól [g] 3,80	Energia kcal [kcal] 234,00 Białko ogółem [g] 10,20 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 26,60 W tym cukry [g] 0,40 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 471,50 Białko ogółem [g] 24,20 Tłuszcz [g] 18,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 56,60 W tym cukry [g] 4,10 Sól [g] 2,10	Energia kcal [kcal] 2195,90 Białko ogółem [g] 83,40 Tłuszcz [g] 49,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,20 Węglowodany ogółem [g] 386,40 W tym cukry [g] 44,70 Sól [g] 11,50

(6) Strożek
Alicja

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-08 środa	Trymestr I	Wartość odżywcza dla porcji 100 g						
	Składniki	<p>Energy kcal [kcal] 85,93 Białko ogółem [g] 4,67 Tłuszcz [g] 2,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,33 Węglowodany ogółem [g] 12,33 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,64</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy kcal [kcal] 65,12 Białko ogółem [g] 1,55 Tłuszcz [g] 0,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,11 Węglowodany ogółem [g] 15,25 W tym cukry [g] 4,93 Sól [g] 0,32</p>	<p>Energy kcal [kcal] 180,00 Białko ogółem [g] 7,85 Tłuszcz [g] 8,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,69 Węglowodany ogółem [g] 20,46 W tym cukry [g] 0,31 Sól [g] 1,38</p>	<p>Energy kcal [kcal] 87,31 Białko ogółem [g] 4,48 Tłuszcz [g] 3,44 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,98 Węglowodany ogółem [g] 10,48 W tym cukry [g] 0,76 Sól [g] 0,39</p>		
		<p>bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.butka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g</p>	<p>bę.Banan 1szt 1 Por bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)</p>	<p>bę.koperkowa z makaronem 300ml. 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kotlet schabowy panierowany 100g 100 g (GLU, JAJ,) bę.ziemniaki 100g 100 g bę.buraki 100g 100 g bę.surówka z białej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml</p>	<p>bę.serek homogenizowany szt 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,)</p>	<p>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.polewka "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ,) bę.ogórek konserwowy 40g 40 g (SEL, GOR,)</p>		
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 490,00		
2020-07-09 czwartek	Trymestr I	Wartość odżywcza w porcji						
		<p>Energy kcal [kcal] 441,10 Białko ogółem [g] 24,70 Tłuszcz [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,60</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy kcal [kcal] 905,60 Białko ogółem [g] 31,90 Tłuszcz [g] 43,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 108,40 W tym cukry [g] 20,80 Sól [g] 5,10</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy kcal [kcal] 385,80 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Węglowodany ogółem [g] 53,70 W tym cukry [g] 2,90 Sól [g] 2,60</p>	<p>Energy kcal [kcal] 2163,40 Białko ogółem [g] 97,90 Tłuszcz [g] 77,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Węglowodany ogółem [g] 293,30 W tym cukry [g] 77,00 Sól [g] 10,80</p>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g						
		<p>Energy kcal [kcal] 110,28 Białko ogółem [g] 6,17 Tłuszcz [g] 3,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,88 Węglowodany ogółem [g] 15,47 W tym cukry [g] 3,20 Sól [g] 0,65</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy kcal [kcal] 100,62 Białko ogółem [g] 3,54 Tłuszcz [g] 4,84 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,87 Węglowodany ogółem [g] 12,04 W tym cukry [g] 2,31 Sól [g] 0,57</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy kcal [kcal] 78,73 Białko ogółem [g] 3,49 Tłuszcz [g] 2,69 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,37 Węglowodany ogółem [g] 10,96 W tym cukry [g] 0,59 Sól [g] 0,53</p>		

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-07-10 piątek	Skladniki	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.salata 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.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z selera i marchewki 100g 100 g (MLE, SEL,) 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	
	Trymestir I	Waga porcji [g]: 351,00	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] 456,60 Białko ogółem [g] 20,60 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 61,60 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 2,60	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] 696,00 Białko ogółem [g] 44,90 Tłuszcz [g] 9,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,10 Węglowodany ogółem [g] 123,30 W tym cukry [g] 15,90 Sól [g] 5,50	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] 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] 2 014,50 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 56,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Węglowodany ogółem [g] 305,10 W tym cukry [g] 53,90 Sól [g] 11,40
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 130,09 Białko ogółem [g] 5,87 Tłuszcz [g] 4,84 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,51 Węglowodany ogółem [g] 17,55 W tym cukry [g] 3,62 Sól [g] 0,74	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] 63,27 Białko ogółem [g] 4,08 Tłuszcz [g] 0,85 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,19 Węglowodany ogółem [g] 11,21 W tym cukry [g] 1,45 Sól [g] 0,50	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		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16
NIP 5532532013, Regon 36613817

Kuchnia Czeladź
(6) strożel
Alicja

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-11 sobota	Tymestr I	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę.bulka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masto jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g	bę.salatka jarzynowa 100g 100 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.węka 25g 25 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.masto jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana,parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata ziel dodatek 50g 50 g	
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 050,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 500,00		
		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] 264,80 Białko ogółem [g] 6,90 Tłuszcz [g] 9,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 42,90 W tym cukry [g] 2,10 Sól [g] 0,90	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] 374,30 Białko ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 10,60 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] 2 184,70 Białko ogółem [g] 101,10 Tłuszcz [g] 69,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,20 Węglowodany ogółem [g] 316,50 W tym cukry [g] 52,00 Sól [g] 11,90	
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] 176,53 Białko ogółem [g] 4,60 Tłuszcz [g] 6,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,73 Węglowodany ogółem [g] 28,60 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,60	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] 74,86 Białko ogółem [g] 4,26 Tłuszcz [g] 2,12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,16 Węglowodany ogółem [g] 10,62 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,52			

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

(6)
Strozech
Alicja

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-12 niedziela	Tymestr I	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.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.papryka świeża 50g 50 g	bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (MLE,)	bę.rosół z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.filez z kurczaka panierowany 100g 100 g (GLU, JAJ,) bę.ziemniaki 200g 200 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 10g 10 g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb grahamski 50g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ,) bę.pomidor 40g 40 g	
			Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 490,00	
			Energia kcal [kcal] 488,70 Białko ogółem [g] 24,20 Tłuszcz [g] 17,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 65,60 W tym cukry [g] 12,90 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] 931,00 Białko ogółem [g] 48,30 Tłuszcz [g] 28,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 132,40 W tym cukry [g] 14,20 Sól [g] 4,50	Energia kcal [kcal] 151,70 Białko ogółem [g] 7,40 Tłuszcz [g] 3,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 24,70 W tym cukry [g] 15,60 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 383,10 Białko ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Węglowodany ogółem [g] 53,20 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 2 232,60 Białko ogółem [g] 105,10 Tłuszcz [g] 67,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,10 Węglowodany ogółem [g] 326,60 W tym cukry [g] 78,40 Sól [g] 10,60
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 122,17 Białko ogółem [g] 6,05 Tłuszcz [g] 4,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,27 Węglowodany ogółem [g] 16,40 W tym cukry [g] 3,23 Sól [g] 0,85	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] 93,10 Białko ogółem [g] 4,83 Tłuszcz [g] 2,83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,49 Węglowodany ogółem [g] 13,24 W tym cukry [g] 1,42 Sól [g] 0,45	Energia kcal [kcal] 137,91 Białko ogółem [g] 6,73 Tłuszcz [g] 3,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,55 Węglowodany ogółem [g] 22,45 W tym cukry [g] 14,18 Sól [g] 0,18	Energia kcal [kcal] 78,18 Białko ogółem [g] 3,53 Tłuszcz [g] 2,71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,37 Węglowodany ogółem [g] 10,86 W tym cukry [g] 0,24 Sól [g] 0,45		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gilwice, ul. Portowa 16G
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(6)

Strozedu
Alwja