

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-06-29 poniedziałek	Tymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbatka 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.jarzynowa z ziemniakami 400ml 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 200g 200 g (GLU,) bę.brokul 100g 100 g bę.kalafior 100g 100 g (GLU,)	bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.twarożek 50g 50 g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g	bę.herbatka 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] 840,50 Białko ogółem [g] 36,00 Tłuszcz [g] 21,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,60 Węglowodany ogółem [g] 137,60 W tym cukry [g] 8,90 Sól [g] 8,70	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] 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] 2 162,80 Białko ogółem [g] 89,60 Tłuszcz [g] 72,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,70 Węglowodany ogółem [g] 318,60 W tym cukry [g] 29,60 Sól [g] 15,30
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] 70,04 Białko ogółem [g] 3,00 Tłuszcz [g] 1,78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,72 Węglowodany ogółem [g] 11,47 W tym cukry [g] 0,74 Sól [g] 0,72	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			
2020-06-30 wtorek	Tymestr I	Składniki	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml 250 ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,)	bę.grysikowa 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 10g 10 g (MLE,) bę.polewica drobiowa 50g 50 g bę.salatka z pomidora 150g 150 g (MLE,)	bę.herbatka 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]:	405,00	280,00	980,00	260,00	470,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-06-30 wtorek	Trymestr I	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 464,00 Białko ogółem [g] 21,60 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 62,00 W tym cukry [g] 12,90 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] 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] 286,80 Białko ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 13,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 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] 1 989,00 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 67,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,80 Węglowodany ogółem [g] 282,60 W tym cukry [g] 50,30 Sól [g] 13,00	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 114,57 Białko ogółem [g] 5,33 Tłuszcz [g] 4,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,37 Węglowodany ogółem [g] 15,31 W tym cukry [g] 3,19 Sól [g] 0,69	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] 110,31 Białko ogółem [g] 5,77 Tłuszcz [g] 5,23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,73 Węglowodany ogółem [g] 11,77 W tym cukry [g] 0,69 Sól [g] 1,38	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			
2020-07-01 środa	Trymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bulka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło 15 15 g (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 mięsny z łopatki wieprzowej duszony 100g 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU,) bę.fasolka szparagowa 100g 100 g bę.bukiet jarzyn 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.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.pasta z jaj ze szczyptką 60g 60 g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.sałata zielona 30g 30 g		
		Waga porcji [g]:	625,00	90,00	1 000,00	90,00	490,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 612,10 Białko ogółem [g] 20,40 Tłuszcz [g] 29,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 74,50 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] 808,90 Białko ogółem [g] 26,20 Tłuszcz [g] 35,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 111,00 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 4,20	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] 431,80 Białko ogółem [g] 16,00 Tłuszcz [g] 18,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 56,50 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 2 163,20 Białko ogółem [g] 84,00 Tłuszcz [g] 99,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,90 Węglowodany ogółem [g] 264,20 W tym cukry [g] 22,30 Sól [g] 12,40	

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Piłsudskiego 16G  
NIP 553253200, Regon 366138172  
Kuchnia Ciepła  
Alicja  
(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-01 środa	Trymestr I	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 97,94 Białko ogółem [g] 3,26 Tłuszcz [g] 4,72 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,19 Węglowodany ogółem [g] 11,92 W tym cukry [g] 1,25 Sól [g] 0,51	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] 80,89 Białko ogółem [g] 2,62 Tłuszcz [g] 3,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,28 Węglowodany ogółem [g] 11,10 W tym cukry [g] 0,86 Sól [g] 0,42	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] 88,12 Białko ogółem [g] 3,27 Tłuszcz [g] 3,67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,51 Węglowodany ogółem [g] 11,53 W tym cukry [g] 0,24 Sól [g] 0,41		
			Składniki	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka 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.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 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]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 250,00		
2020-07-02 czwartek	Trymestr I	Wartość odżywcza w porcji	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] 803,40 Białko ogółem [g] 42,20 Tłuszcz [g] 26,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 111,50 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 4,90	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] 21,90 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] 2 206,10 Białko ogółem [g] 94,50 Tłuszcz [g] 72,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,90 Węglowodany ogółem [g] 318,50 W tym cukry [g] 68,50 Sól [g] 11,40	
			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] 69,86 Białko ogółem [g] 3,67 Tłuszcz [g] 2,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,57 Węglowodany ogółem [g] 9,70 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] 199,76 Białko ogółem [g] 8,76 Tłuszcz [g] 6,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,92 Węglowodany ogółem [g] 29,96 W tym cukry [g] 0,52 Sól [g] 1,64	

JOL-MARK Sp. z o.o.

44-100 Gliwice, ul. Piłsudskiego 17

NIP 5532532013, Regon: 146638

Kuchnia Ciepła

(6)

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-03 piątek	Tymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z zacierką 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.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.selerowa z makaronem 400ml 400 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 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	
		Waga porcji [g]:	600,00	150,00	1 100,00	20,00	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] 750,10 Białko ogółem [g] 43,70 Tłuszcz [g] 14,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 123,80 W tym cukry [g] 12,90 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] 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] 2 117,80 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 58,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,10 Węglowodany ogółem [g] 323,70 W tym cukry [g] 43,30 Sól [g] 16,40
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] 68,19 Białko ogółem [g] 3,97 Tłuszcz [g] 1,31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 11,25 W tym cukry [g] 1,17 Sól [g] 0,87	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] 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			
2020-07-04 sobota	Tymestr I	Składniki	bę.kasza manna na gęsto z rodzynekami 250ml 250 ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.potrawka 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.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 rzodkiewką 150g 150 g (MLE,)		
		Waga porcji [g]:	400,00	250,00	1 080,00	155,00	550,00	

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Będzińska 16G  
NIP 553253123, REGON 366438172  
Kuchnia Cieladź  
(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-04 sobota	Trymestr I	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] 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] 2049,70 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 66,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 Węglowodany ogółem [g] 304,00 W tym cukry [g] 42,70 Sól [g] 9,70
		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] 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	
2020-07-05 niedziela	Trymestr I	Składniki	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, bę.płatki owsiane 10g 10g (GLU, bę.rodzynki 10g 10g	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.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]:	420,00	20,00	1 020,00	320,00	500,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 508,00 Białko ogółem [g] 26,20 Tłuszcz [g] 19,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 64,40 W tym cukry [g] 15,00 Sól [g] 2,00	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] 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] 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] 2141,60 Białko ogółem [g] 125,70 Tłuszcz [g] 61,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,80 Węglowodany ogółem [g] 294,30 W tym cukry [g] 69,80 Sól [g] 10,40

IOL-MARK Sp. z o.o.

44-100 Glińca, ul. Piłkarska 16G

NIP 5532532015, REGON 36613872

Kuchnia Cieladź

(6)

Śniadanie			2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-05 niedziela	Tymestr I	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 120,95 Białko ogółem [g] 6,24 Tłuszcz [g] 4,52 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,67 Węglowodany ogółem [g] 15,33 W tym cukry [g] 3,57 Sól [g] 0,48	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] 80,91 Białko ogółem [g] 6,21 Tłuszcz [g] 2,32 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,53 Węglowodany ogółem [g] 9,83 W tym cukry [g] 0,81 Sól [g] 0,52	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	

COL-MARK Sp. z o.o.  
*Strożeu Alicja*  
 ul. Poręba 169  
 NIP 5532332013, Regon 366138172  
 Kuchnia Czeladź  
 (6)