

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-07 poniedziałek	Tymestr II	Składniki	bę.kisiel 250 bę.jabłko szt bę.orzech włoski 10g	bę.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.sos pomidorowy z mielonym mięsem wołowym 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.makaron pełnoziarnisty 200g bę.brokół 100g bę.surówka z czerwonej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło 15 (MLE,) bę.szynka drobiowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata zielona 50g		
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 616,00	Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 575,00	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	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] 670,90 Białko ogółem [g] 26,40 Tłuszcz [g] 32,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,70 Węglowodany ogółem [g] 79,10 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	Energia kcal [kcal] 2 143,90 Białko ogółem [g] 85,00 Tłuszcz [g] 84,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,60 Węglowodany ogółem [g] 292,50 W tym cukry [g] 41,60 Sól [g] 11,60
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 93,12 Białko ogółem [g] 3,10 Tłuszcz [g] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,69 Węglowodany ogółem [g] 13,93 W tym cukry [g] 2,71 Sól [g] 0,47	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] 55,91 Białko ogółem [g] 2,20 Tłuszcz [g] 2,74 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,81 Węglowodany ogółem [g] 6,59 W tym cukry [g] 0,95 Sól [g] 0,40	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] 85,01 Białko ogółem [g] 4,07 Tłuszcz [g] 2,45 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,39 Węglowodany ogółem [g] 12,80 W tym cukry [g] 0,23 Sól [g] 0,56			
2020-09-08 wtorek	Tymestr II	Składniki	bę.koktail owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.grycikowa 400ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.rumsztyk z cebulką 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.salata z jogurtem 80g (MLE,) bę.surówka z marchewki 100g bę.kompot 250	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.polewica drobiowa 50g bę.salatka z pomidora 150g (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 100g (MLE,)		
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 130,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 550,00	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	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] 882,90 Białko ogółem [g] 26,00 Tłuszcz [g] 31,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 136,30 W tym cukry [g] 20,40 Sól [g] 4,30	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	Energia kcal [kcal] 2 304,50 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 75,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 343,90 W tym cukry [g] 59,80 Sól [g] 12,80

JOL-MARK Sp. z o. o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 3-5
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6) *Stożek*

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-08 wtorek	Trymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
	Składniki	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] 78,13 Białko ogółem [g] 2,30 Tłuszcz [g] 2,78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,65 Węglowodany ogółem [g] 12,06 W tym cukry [g] 1,81 Sól [g] 0,38	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	
2020-09-09 środa	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji					
	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manna (GLU, MLE,) bę.herbata b/c granul 300 bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.pomidor 50g.	bę.kiwi bę.serek wiejski 1 szt (MLE,) bę.chleb graham 50g. (GLU,)	bę.pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz drobiowy 200g (GLU, MLE, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.fasolka szparagowa 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.pieczywo chrupkie 4szt bę.poledwica drobiowa 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata zielona 30g	
		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	
2020-09-10 czwartek	Trymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
	Składniki	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] 0,41	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	
		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. ...
NIP 5532532013, Regon 3661861/2
Kuchnia Czeladź
(6) strożek

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. ...
NIP ...
Kuchnia Czeladź
(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-10 czwartek	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	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] 1 002,70 Białko ogółem [g] 34,20 Tłuszcz [g] 50,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,20 Węglowodany ogółem [g] 117,90 W tym cukry [g] 18,10 Sól [g] 4,00	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] 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] 2 499,40 Białko ogółem [g] 92,70 Tłuszcz [g] 99,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Węglowodany ogółem [g] 334,30 W tym cukry [g] 83,40 Sól [g] 10,70
	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] 95,50 Białko ogółem [g] 3,26 Tłuszcz [g] 4,77 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,16 Węglowodany ogółem [g] 11,23 W tym cukry [g] 1,72 Sól [g] 0,38	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	
2020-09-11 piątek	Trymestr II	Składniki	bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 150ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z kiszanej kapusty 100g bę.sos grecki 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.platki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.banan 1/2	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.sałata zielona 30g	
		Waga porcji [g]: 600,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 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] 778,30 Białko ogółem [g] 44,00 Tłuszcz [g] 15,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 130,70 W tym cukry [g] 15,20 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] 2 320,00 Białko ogółem [g] 112,20 Tłuszcz [g] 65,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,40 Węglowodany ogółem [g] 354,70 W tym cukry [g] 45,90 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] 62,26 Białko ogółem [g] 3,52 Tłuszcz [g] 1,25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 10,46 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 Gliwice, ul. Portowa 115G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (d) strożcu	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-12 sobota	Tymestr II	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE), bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.ser topiony 50g (MLE), bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 30g (GLU, SOJ,) bę.papryka 40g (GOR,)	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 250ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.potrawka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.salata z jogurtem 80g (MLE,) bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.jabłko szt bę.orzech włoski 10g bę.miód szt 25g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g (MLE,) bę.pomidor 50g.	
		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] 579,50 Białko ogółem [g] 26,30 Tłuszcz [g] 27,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 62,60 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 3,30	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] 2 388,60 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 79,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Węglowodany ogółem [g] 342,60 W tym cukry [g] 45,30 Sól [g] 11,60
2020-09-13 niedziela	Tymestr II	Składniki	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.płatki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.wafle ryżowe 2szt	bę.rosół z makaronem 400ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.udko z kurczaka pieczone 100g bę.ziemniaki 100g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g (GLU,) bę.surówka z marchewki 100g bę.kompot 200 ml	bę.budyń 250ml (MLE,) bę.jabłko 1/2 szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 30g.		
		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		
		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

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

strożach

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-13 niedziela	Tymestr II						
	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 Gliwice, ul. Portowa 16G

NIP 5532532013, Regon 366138172

Kuchnia Czeladź

(6)