

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-14 poniedziałek	Tymestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbatka owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 50g 50 g	bę.salatka jarzynowa 50g, 50 g (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,)	bę.żurek 350ml 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.makaron pełnoziarnisty z serem 300g 300 g (MLE,) bę.mus jabłkowy 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.banan 1/2 0 Por bę.orzech włoski 10g 10 g	bę.herbatka granul 300 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 60g 60 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g 60 g (GLU, SOJ,) bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g, 100 g	
		Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 950,00	Waga porcji [g]: 10,00	Waga porcji [g]: 570,00		
		Energia kcal [kcal] 509,20 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 75,90 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 3,10	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] 585,80 Białko ogółem [g] 23,50 Tłuszcz [g] 22,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 77,90 W tym cukry [g] 33,30 Sól [g] 2,60	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] 502,70 Białko ogółem [g] 20,50 Tłuszcz [g] 17,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 68,90 W tym cukry [g] 12,50 Sól [g] 4,30	Energia kcal [kcal] 1 937,30 Białko ogółem [g] 71,80 Tłuszcz [g] 68,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20 Węglowodany ogółem [g] 279,40 W tym cukry [g] 65,20 Sól [g] 10,80	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza 100 g	Wartość odżywcza 100 g	Wartość odżywcza 100 g	Wartość odżywcza 100 g			
2020-09-15 wtorek	Tymestr II	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.salatka jarzynowa z wędliną KK 130g 130 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,)	bę.serek homogenizowany 150g 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,)	bę.szpinakowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pulpet drobiowy 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ryż 200 g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g 100 g bę.brokul 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham 50g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 30g 30 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.mandarynka 2szt 100 g	bę.herbatka owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 60g 50 g (MLE,) bę.pomidor 50g, 50 g	
		Waga porcji [g]: 430,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 550,00		

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

Stron 2/2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-15 wtorek	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 547,80 Białko ogółem [g] 19,90 Tłuszcz [g] 22,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 74,60 W tym cukry [g] 14,10 Sól [g] 2,20	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] 778,80 Białko ogółem [g] 30,10 Tłuszcz [g] 20,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,20 Węglowodany ogółem [g] 128,60 W tym cukry [g] 8,30 Sól [g] 3,70	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] 559,60 Białko ogółem [g] 22,90 Tłuszcz [g] 21,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 1,70	Energia kcal [kcal] 2 333,10 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 77,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,80 Węglowodany ogółem [g] 336,40 W tym cukry [g] 44,20 Sól [g] 9,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 127,40 Białko ogółem [g] 4,63 Tłuszcz [g] 5,16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,95 Węglowodany ogółem [g] 17,35 W tym cukry [g] 3,28 Sól [g] 0,51	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] 77,88 Białko ogółem [g] 3,01 Tłuszcz [g] 2,06 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,42 Węglowodany ogółem [g] 12,86 W tym cukry [g] 0,83 Sól [g] 0,37	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] 101,75 Białko ogółem [g] 4,16 Tłuszcz [g] 3,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,49 Węglowodany ogółem [g] 13,44 W tym cukry [g] 0,22 Sól [g] 0,31		
2020-09-16 środa	Trymestr II	Składniki	bę.kisiel 250 250 ml bę.rodzynki 10g 10 g bę.jabłko szt 150 g bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,)	bę.pomidorowa z ryżem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g 100 g bę.ziemniaki 200g 200 g bę.kompot 200 ml 200 ml bę.surówka z marchewki 100g 100 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.sos własny 100 ml 100 ml (GLU, GOR,)	bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 30g 30 g bę.pomidor 50g. 50 g	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g 100 g (MLE,) bę.papryka konserwowa 50g 50 g (GOR,)	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gilwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) Strożell	
		Waga porcji [g]:	580,00	440,00	1 100,00	130,00	600,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 508,90 Białko ogółem [g] 26,20 Tłuszcz [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 77,20 W tym cukry [g] 8,00 Sól [g] 3,20	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] 861,30 Białko ogółem [g] 42,50 Tłuszcz [g] 30,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 119,30 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 4,50	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] 569,10 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 19,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 77,90 W tym cukry [g] 4,30 Sól [g] 2,70	Energia kcal [kcal] 2 383,90 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 75,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,60 Węglowodany ogółem [g] 349,70 W tym cukry [g] 46,80 Sól [g] 12,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-14 do dnia 2020-09-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-16 środa	Trymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 87,74 Białko ogółem [g] 4,52 Tłuszcz [g] 2,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,28 Węglowodany ogółem [g] 13,31 W tym cukry [g] 1,38 Sól [g] 0,55	Energia 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	Energia kcal [kcal] 78,30 Białko ogółem [g] 3,86 Tłuszcz [g] 2,74 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,71 Węglowodany ogółem [g] 10,85 W tym cukry [g] 1,19 Sól [g] 0,41	Energia 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	Energia kcal [kcal] 94,85 Białko ogółem [g] 4,57 Tłuszcz [g] 3,23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,82 Węglowodany ogółem [g] 12,98 W tym cukry [g] 0,72 Sól [g] 0,45	
		Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.serek kanapkowy 50g 50 g (MLE,) bę.pomidor 50g 50 g	bę.Banan 1szt 1 Por bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	bę.koperkowa z ryżem 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.potrąwka z kurczaka 200g 200 g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.surówka z białej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.serek homogenizowany 150g 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 60g 60 g (GLU,) bę.chleb graham 60g 60 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ,) bę.ogórek konserwowy 50g 50 g (SEL, GOR,) bę.ser żółty 50g 50 g (MLE,)	
			Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 570,00	
2020-09-17 czwartek	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 528,10 Białko ogółem [g] 32,80 Tłuszcz [g] 18,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 63,60 W tym cukry [g] 14,40 Sól [g] 2,70	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	Energia kcal [kcal] 700,40 Białko ogółem [g] 32,30 Tłuszcz [g] 16,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 120,20 W tym cukry [g] 12,00 Sól [g] 4,50	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] 587,10 Białko ogółem [g] 30,10 Tłuszcz [g] 25,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 63,60 W tym cukry [g] 3,50 Sól [g] 2,90	Energia kcal [kcal] 2 246,50 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 67,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,70 Węglowodany ogółem [g] 316,70 W tym cukry [g] 70,40 Sól [g] 10,60
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 117,36 Białko ogółem [g] 7,29 Tłuszcz [g] 4,11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,38 Węglowodany ogółem [g] 14,13 W tym cukry [g] 3,20 Sól [g] 0,60	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	Energia kcal [kcal] 58,37 Białko ogółem [g] 2,69 Tłuszcz [g] 1,35 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,32 Węglowodany ogółem [g] 10,02 W tym cukry [g] 1,00 Sól [g] 0,38	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	Energia kcal [kcal] 103,00 Białko ogółem [g] 5,28 Tłuszcz [g] 4,49 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,65 Węglowodany ogółem [g] 11,16 W tym cukry [g] 0,61 Sól [g] 0,51	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) Strojelu

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-18 piątek	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.pasta z jaj z koperkiem 70g 70 g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) 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 120g 120 g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 250ml 250 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 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 25g 25 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 40g 40 g	
	Waga porcji [g]:	420,00	150,00	1 170,00	280,00	565,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 552,50 Białko ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 22,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,70 Węglowodany ogółem [g] 69,00 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,20	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] 787,40 Białko ogółem [g] 51,90 Tłuszcz [g] 14,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 128,50 W tym cukry [g] 16,90 Sól [g] 5,20	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] 558,60 Białko ogółem [g] 22,40 Tłuszcz [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,40	Energia kcal [kcal] 2 319,20 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 69,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70 Węglowodany ogółem [g] 338,30 W tym cukry [g] 55,30 Sól [g] 11,80
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 131,55 Białko ogółem [g] 5,81 Tłuszcz [g] 5,45 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,31 Węglowodany ogółem [g] 16,43 W tym cukry [g] 3,05 Sól [g] 0,52	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] 67,30 Białko ogółem [g] 4,44 Tłuszcz [g] 1,26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,25 Węglowodany ogółem [g] 10,98 W tym cukry [g] 1,44 Sól [g] 0,44	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] 98,87 Białko ogółem [g] 3,96 Tłuszcz [g] 3,91 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,25 Węglowodany ogółem [g] 13,08 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 0,60	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) Strojek	

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-19 sobota	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE, bę.bułka grahamka 65g 1 szt (GLU, bę.masło jendoporcyjne 10g 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 400ml 400 ml (GLU, 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.kompot 200 ml 200 ml bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g bę.kalafior 100g 100 g (GLU,	bę.serek kanapkowy szt. 1 szt (MLE, bę.weka 25g 25 g (GLU,	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU, bę.chleb graham 80g 80 g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 10g 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]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 550,00	
	Wartość odżywcza w porcji	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] 801,10 Białko ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 26,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 129,10 W tym cukry [g] 14,40 Sól [g] 5,10	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] 469,20 Białko ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 269,30 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 75,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,90 Węglowodany ogółem [g] 336,50 W tym cukry [g] 44,10 Sól [g] 11,60
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] 72,83 Białko ogółem [g] 2,31 Tłuszcz [g] 2,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,67 Węglowodany ogółem [g] 11,74 W tym cukry [g] 1,31 Sól [g] 0,46	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] 85,31 Białko ogółem [g] 4,44 Tłuszcz [g] 2,04 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,09 Węglowodany ogółem [g] 13,44 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,56		

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

(6)

Stronick

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-20 niedziela	Składniki	bę.kawa z makiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahanka 65g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 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.medalion drobiowy 100g 100 g (GLU,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.mizeria 100g 100 g (MLE,) bę.marchew gotowana 100g 100 g (GLU,) bę.kompot 200 ml 200 ml bę.sos koperkowy 100ml 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.mandarynka 100g 50 g bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.płatki owsiane 10g 10 g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb grahank 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa,wedzona,parzona 70g 70 g (GLU, SOJ,) bę.pomidor 40g 40 g	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 560,00	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	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] 866,90 Białko ogółem [g] 55,20 Tłuszcz [g] 24,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 117,20 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 5,60	Energia kcal [kcal] 132,80 Białko ogółem [g] 7,20 Tłuszcz [g] 3,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 19,70 W tym cukry [g] 12,00 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 509,90 Białko ogółem [g] 24,30 Tłuszcz [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 74,10 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 276,40 Białko ogółem [g] 118,80 Tłuszcz [g] 65,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,60 Węglowodany ogółem [g] 327,30 W tym cukry [g] 73,70 Sól [g] 12,60

JOL-MARK Sp. z o.o.
41-100 Gliwice, ul. Portowa 16G
NIP 5532552013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6) Strożcu