

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-24 poniedziałek	Trymestr II	Sniadniki	bę herbata granul 300 300 ml bę bułka grahamka 90g 1 szt (GLU, bę masło jendoporcjowe 10g 1 szt (MLE, bę jajko 1szt 50g 1 szt (JAJ, bę pomidor 50g, 50 g bę zupa mleczna z kaszą manną 250ml 250 ml (GLU, MLE,)	bę kisiel 250 250 ml bę jablko szt 150 g bę orzech włoski 10g 10 g	bę jarzynowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę sos pomidorowy z mielonym mięsem wieprzowym 200ml 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, bę makaron pełnoziarnisty 200g 200 g bę brokuł 150g 150 g bę surówka z czerwonej kapusty 100g 100 g bę kompot 200 ml 200 ml	bę chleb graham 50g, 50 g (GLU, bę twaróg 50g 50 g (MLE, bę ogórek zielony 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 jendoporcjowe 10g 1 szt (MLE, bę szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE, bę sałata zielona 50g 50 g bę ser topiony 25g 25 g (MLE,)	JOL-MARK Sp. z o. o. 44-100 Gliwice, ul. Porcelanowa 17 NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) stroica
		Waga porcji [g]: 601,00	Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 575,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 541,30 Białko ogółem [g] 19,00 Tłuszcz [g] 15,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 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] 619,70 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 30,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 70,70 W tym cukry [g] 11,40 Sól [g] 5,20	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] 514,70 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 2 086,30 Białko ogółem [g] 87,00 Tłuszcz [g] 80,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,80 Węglowodany ogółem [g] 284,30 W tym cukry [g] 41,80 Sól [g] 12,30
2020-08-25 wtorek	Trymestr II	Sniadniki	bę kakao b/c 300ml 300 ml (MLE, bę bułka grahamka 90g 1 szt (GLU, bę masło 15 15 g (MLE, bę szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE, bę papryka świeża 50g 50 g	bę koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml 250 ml (GLU, MLE, bę biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ, bę grycikowa 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, bę kotlet mielony z mięsa drobiowego 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR, bę ziemniaki 200g 200 g bę sałata z jogurtem 80g 80 g (MLE, bę bukiet jarzyn 100g 100 g bę kompot 250 250 ml	bę chleb graham 50g, 50 g (GLU, bę masło jendoporcjowe 10g 1 szt (MLE, bę poledwica drobiowa 50g 50 g bę sałata z pomidora 150g 150 g (MLE,	bę herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę chleb pszenny 70g 70 g (GLU, bę chleb graham 80g 80 g (GLU, bę masło jendoporcjowe 10g 1 szt (MLE, bę twaróg z rzodkiewką 150g 150 g (MLE,		
		Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 130,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 600,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 472,10 Białko ogółem [g] 22,20 Tłuszcz [g] 16,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,50 Węglowodany ogółem [g] 64,60 W tym cukry [g] 12,90 Sól [g] 2,50	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] 758,70 Białko ogółem [g] 28,90 Tłuszcz [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 130,80 W tym cukry [g] 16,30 Sól [g] 5,10	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] 567,60 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 19,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 2 299,50 Białko ogółem [g] 103,60 Tłuszcz [g] 70,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 342,70 W tym cukry [g] 57,30 Sól [g] 13,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
ZUZU-UB-ZI CZWARTEK	Trimestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 113,76 Białko ogółem [g] 5,35 Tłuszcz [g] 4,05 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,29 Węglowodany ogółem [g] 15,57 W tym cukry [g] 3,11 Sól [g] 0,60	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] 67,14 Białko ogółem [g] 2,56 Tłuszcz [g] 1,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 11,58 W tym cukry [g] 1,44 Sól [g] 0,45	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] 94,60 Białko ogółem [g] 4,57 Tłuszcz [g] 3,27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,87 Węglowodany ogółem [g] 12,90 W tym cukry [g] 0,70 Sól [g] 0,30	
		Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manna 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbata b/c granul 300 300 ml bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.masło 15 15 g (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.pomidor 100g 100 g	bę.kiwi 90 g bę.serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE,) bę.chleb graham 25g 50 g (GLU,)	bę.pomidorowa z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, 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.fasolka szparagowa 100g 100 g bę.surówka z białej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.pieczywo chrupkie 4szt 40 g bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.ogórek zielony 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 z jaj ze szczypiorkiem 60g 60 g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.salata zielona 50g 50 g	
		Waga porcji [g]: 675,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 560,00		
ZUZU-UB-ZI CZWARTEK	Trimestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 615,40 Białko ogółem [g] 20,00 Tłuszcz [g] 28,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 77,90 W tym cukry [g] 7,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 255,70 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 40,80 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,60	Energia kcal [kcal] 839,30 Białko ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 37,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 114,90 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 103,60 Białko ogółem [g] 9,70 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 6,90 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 529,20 Białko ogółem [g] 19,40 Tłuszcz [g] 18,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 77,80 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 2 343,20 Białko ogółem [g] 90,60 Tłuszcz [g] 94,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Węglowodany ogółem [g] 318,30 W tym cukry [g] 24,60 Sól [g] 12,40
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	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] 83,93 Białko ogółem [g] 2,54 Tłuszcz [g] 3,71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 11,49 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,32	Energia kcal [kcal] 74,00 Białko ogółem [g] 6,93 Tłuszcz [g] 3,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,21 Węglowodany ogółem [g] 4,93 W tym cukry [g] 0,43 Sól [g] 1,43	Energia kcal [kcal] 94,50 Białko ogółem [g] 3,46 Tłuszcz [g] 3,34 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,34 Węglowodany ogółem [g] 13,89 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,45		
		Składniki	bę.bułka grahama 90g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 60g 60 g (MLE,) bę.ogórek kiszony 100g 100 g bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,)	bę.wafle ryżowe 2szt 2 szt bę.banan 1/2 0 Por	bę.koperkowa z ryżem 400ml 400 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 200 ml 200 ml	bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (MLE,)	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.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.pomidor 100g 100 g	

JOL-MARK Sp. z o.o.
ul. Portowa 16G
NIP 525-200-123-123
16

Stronil

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-08-27 czwartek	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 600,00	
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Energia kcal [kcal] 586,50 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 27,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,40 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 3,30	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] 839,20 Białko ogółem [g] 40,50 Tłuszcz [g] 24,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 126,60 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 5,00	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] 492,40 Białko ogółem [g] 20,80 Tłuszcz [g] 14,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,00 Węglowodany ogółem [g] 76,80 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 2366,60 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 75,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,50 Węglowodany ogółem [g] 346,00 W tym cukry [g] 83,90 Sól [g] 12,40
2020-08-28 piątek	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 650,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 482,00	
	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Energia kcal [kcal] 538,30 Białko ogółem [g] 21,80 Tłuszcz [g] 17,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,00 Węglowodany ogółem [g] 80,60 W tym cukry [g] 9,20 Sól [g] 1,90	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] 792,00 Białko ogółem [g] 45,60 Tłuszcz [g] 15,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 132,70 W tym cukry [g] 15,40 Sól [g] 10,20	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] 2336,20 Białko ogółem [g] 112,60 Tłuszcz [g] 64,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 Węglowodany ogółem [g] 361,10 W tym cukry [g] 45,00 Sól [g] 18,10
Tymestr II		Składniki		Tymestr II			
		bę.zupa mleczna z ryżem 200ml 200 ml (MLE,) bę.herbatka owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.serek karapkowy 50g 50 g (MLE,) bę.ogórek zielony 100g 100 g	bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g	bę.selerowa z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g 100 g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 150ml 150 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z kiszzonej kapusty 100g 100 g bę.sos grecki 100ml 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.platki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzynki 10g 10 g bę.banan 1/2 0 Por bę.sos grecki 150ml 150 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z kiszzonej kapusty 100g 100 g bę.sos grecki 100ml 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml	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.jajko 1szt 50g 1 szt (JAJ,) bę.jajko 1szt 50g 1 szt (JAJ,) bę.salata zielona 30g 30 g	

JOL-MARK
44-100 Gliwice, ul. Parkowa 10A
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6) stroica

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-08-28 piątek	Tymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Energia kcal [kcal] 82,82 Białko ogółem [g] 3,35 Tłuszcz [g] 2,65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,54 Węglowodany ogółem [g] 12,40 W tym cukry [g] 1,42 Sól [g] 0,29	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] 68,87 Białko ogółem [g] 3,97 Tłuszcz [g] 1,37 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 11,54 W tym cukry [g] 1,34 Sól [g] 0,89	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	
2020-08-29 sobota	Tymestr II	Składniki bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 30g 30 g (GLU, SOJ,) bę.papryka świeża 100g 100 g	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 250ml 250 ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.potrąwka 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.pieczywo chrupkie 4szt 40 g bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 100g 100 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 150g 150 g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 480,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 630,00	
		Wartość odżywcza w porcji Energia kcal [kcal] 605,20 Białko ogółem [g] 27,70 Tłuszcz [g] 27,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 69,40 W tym cukry [g] 13,50 Sól [g] 3,10	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] 134,40 Białko ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 8,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 5,90 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 635,40 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 92,20 W tym cukry [g] 4,50 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 2 223,50 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 72,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Węglowodany ogółem [g] 316,20 W tym cukry [g] 38,70 Sól [g] 12,10
Wartość odżywcza dla porcji 100 g Energia kcal [kcal] 126,08 Białko ogółem [g] 5,77 Tłuszcz [g] 5,81 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,27 Węglowodany ogółem [g] 14,46 W tym cukry [g] 2,81 Sól [g] 0,65	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] 96,00 Białko ogółem [g] 7,57 Tłuszcz [g] 5,79 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,64 Węglowodany ogółem [g] 4,21 W tym cukry [g] 0,36 Sól [g] 0,86	Energia kcal [kcal] 100,86 Białko ogółem [g] 4,63 Tłuszcz [g] 3,17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,79 Węglowodany ogółem [g] 14,63 W tym cukry [g] 0,71 Sól [g] 0,35			
2020-08-30 niedziela	Tymestr II	Składniki bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor 100g 100 g	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.płatki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzynki 10g 10 g bę.jabłko 1/2 szt 70 g	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 gęsto 100g 100 g (GLU, MLE,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.budyń 250ml 250 ml (MLE,)	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.ogórek zielony 30g 30 g	

44-100 Głogów, ul. Żelazna 14 G
NIP 5532532013, Regon 566138172
Kuchnia Czeladź

(6) *Stroich*

2020-08-30 niedziela

Trymestr II

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
	Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 95,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 580,00	
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 469,40 Białko ogółem [g] 28,10 Tłuszcz [g] 14,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 64,00 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 2,80	Energia kcal [kcal] 186,30 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 32,50 W tym cukry [g] 10,70 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] 264,60 Białko ogółem [g] 7,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 47,20 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 559,60 Białko ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 76,50 W tym cukry [g] 4,30 Sól [g] 2,30	Energia kcal [kcal] 2305,20 Białko ogółem [g] 134,50 Tłuszcz [g] 65,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,70 Węglowodany ogółem [g] 320,50 W tym cukry [g] 71,00 Sól [g] 10,90
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 104,31 Białko ogółem [g] 6,24 Tłuszcz [g] 3,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,78 Węglowodany ogółem [g] 14,22 W tym cukry [g] 2,93 Sól [g] 0,62	Energia kcal [kcal] 196,11 Białko ogółem [g] 8,42 Tłuszcz [g] 4,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89 Węglowodany ogółem [g] 34,21 W tym cukry [g] 11,26 Sól [g] 0,21	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] 105,84 Białko ogółem [g] 3,12 Tłuszcz [g] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,08 Węglowodany ogółem [g] 18,88 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 0,12	Energia kcal [kcal] 96,48 Białko ogółem [g] 4,71 Tłuszcz [g] 3,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,86 Węglowodany ogółem [g] 13,19 W tym cukry [g] 0,74 Sól [g] 0,40	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-103 Gliwice, ul. Portowa 15G
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6) 4710100