

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-08-03 poniedziałek	KK Trymestr III	Składniki	bę.herbata b/c granul 300 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ, bę.talarki z cukinii 100g 100 g bę.zupa mleczna z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE,)	bę.salatka jarzynowa 50g. 50 g (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,)	bę.fasolowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.makaron pełnoziarnisty z serem 300g 300 g (MLE,) bę.mus jabłkowy 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 25g 25 g (MLE,) bę.pomidor 100g 100 g	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g 60 g (GLU, SOJ,) bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g	<p style="text-align: right;"><i>Stronka</i></p> <p>JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Cielice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6)</p>	
		Waga porcji [g]:	660,00	100,00	900,00	150,00	590,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 582,90 Białko ogółem [g] 20,20 Tłuszcz [g] 24,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 8,10 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] 901,10 Białko ogółem [g] 39,40 Tłuszcz [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 149,20 W tym cukry [g] 33,90 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 222,30 Białko ogółem [g] 8,60 Tłuszcz [g] 14,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 16,60 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 492,00 Białko ogółem [g] 21,80 Tłuszcz [g] 18,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 66,50 W tym cukry [g] 2,60 Sól [g] 4,40		Energia kcal [kcal] 2402,90 Białko ogółem [g] 95,80 Tłuszcz [g] 81,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Węglowodany ogółem [g] 345,70 W tym cukry [g] 46,50 Sól [g] 11,70
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 88,32 Białko ogółem [g] 3,06 Tłuszcz [g] 3,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,67 Węglowodany ogółem [g] 11,73 W tym cukry [g] 1,23 Sól [g] 0,47	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] 100,12 Białko ogółem [g] 4,38 Tłuszcz [g] 2,19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,82 Węglowodany ogółem [g] 16,58 W tym cukry [g] 3,77 Sól [g] 0,34	Energia kcal [kcal] 148,20 Białko ogółem [g] 5,73 Tłuszcz [g] 9,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,13 Węglowodany ogółem [g] 11,07 W tym cukry [g] 0,33 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 83,39 Białko ogółem [g] 3,69 Tłuszcz [g] 3,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 11,27 W tym cukry [g] 0,44 Sól [g] 0,75				
2020-08-04 wtorek	KK Trymestr III	Składniki	bę.serek homogenizowany szt 1 szt (MLE,) bę.weka 50g 50 g (GLU,) bę.papryka świeża 50g 50 g	bę.szpinakowa z ryżem 300 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pieczeń rzymska 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g 100 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 30g 30 g bę.mandarynka 2szt 100 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 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 60g 50 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g			
		Waga porcji [g]:	451,00	100,00	1 000,00	180,00	550,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 592,60 Białko ogółem [g] 24,10 Tłuszcz [g] 29,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 63,80 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 3,60	Energia kcal [kcal] 284,90 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 42,40 W tym cukry [g] 13,60 Sól [g] 0,60	Energia kcal [kcal] 786,00 Białko ogółem [g] 27,70 Tłuszcz [g] 28,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,60 Węglowodany ogółem [g] 118,60 W tym cukry [g] 9,40 Sól [g] 5,00	Energia kcal [kcal] 264,30 Białko ogółem [g] 10,20 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 34,90 W tym cukry [g] 7,50 Sól [g] 1,80	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] 2487,40 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 95,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Węglowodany ogółem [g] 333,60 W tym cukry [g] 45,00 Sól [g] 12,70	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-04 wtorek	KK Trymestr III	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 131,40 Białko ogółem [g] 5,34 Tłuszcz [g] 6,54 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,53 Węglowodany ogółem [g] 14,15 W tym cukry [g] 2,95 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 284,90 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 42,40 W tym cukry [g] 13,60 Sól [g] 0,60	Energia kcal [kcal] 78,60 Białko ogółem [g] 2,77 Tłuszcz [g] 2,84 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,86 Węglowodany ogółem [g] 11,86 W tym cukry [g] 0,94 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 146,83 Białko ogółem [g] 5,67 Tłuszcz [g] 6,22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,39 Węglowodany ogółem [g] 19,39 W tym cukry [g] 4,17 Sól [g] 1,00	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	
2020-08-05 środa	KK Trymestr III	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml 300 ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.serek kanapkowy 50g 50 g (MLE,) bę.salata zielona 50g 50 g	bę.kisiel 250 250 ml bę.rodzynki 10g 10 g bę.jabłko szt 150 g bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,)	bę.brokulowa z ziemniakami 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.risotto z mięsem i warzywami 300g 300 g (SEL,) bę.sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham 50g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.pomidor 100g 100 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 1 szt (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g 150 g (MLE,) bę.papryka świeża 100g 100 g	
		Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 700,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 653,40 Białko ogółem [g] 38,20 Tłuszcz [g] 22,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,70 Węglowodany ogółem [g] 83,30 W tym cukry [g] 12,20 Sól [g] 3,80	Energia kcal [kcal] 210,60 Białko ogółem [g] 23,30 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] 623,70 Białko ogółem [g] 23,10 Tłuszcz [g] 11,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 114,40 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 2,70	Energia kcal [kcal] 273,30 Białko ogółem [g] 14,10 Tłuszcz [g] 13,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,80 Węglowodany ogółem [g] 28,80 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 670,90 Białko ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 23,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 85,80 W tym cukry [g] 5,90 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 2 431,90 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 72,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Węglowodany ogółem [g] 361,00 W tym cukry [g] 48,30 Sól [g] 11,60
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 87,12 Białko ogółem [g] 5,09 Tłuszcz [g] 2,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,56 Węglowodany ogółem [g] 11,11 W tym cukry [g] 1,63 Sól [g] 0,51	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] 62,37 Białko ogółem [g] 2,31 Tłuszcz [g] 1,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,54 Węglowodany ogółem [g] 11,44 W tym cukry [g] 0,86 Sól [g] 0,27	Energia kcal [kcal] 136,65 Białko ogółem [g] 7,05 Tłuszcz [g] 6,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 14,40 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 1,30	Energia kcal [kcal] 95,84 Białko ogółem [g] 5,24 Tłuszcz [g] 3,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,94 Węglowodany ogółem [g] 12,26 W tym cukry [g] 0,84 Sól [g] 0,34			

101-111 57 57 06 06
40-300 111 57 06 06
NIP 553253 2123, Regon 300138172
Kuchnia Cieladź

(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-06 czwartek KK Trimestr III	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.weka 50g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 30g 30 g (MLE,) bę.pomidor 100g 100 g	bę.Banan 1szt 1 Por bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	bę.koperkowa z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g 100 g bę.ziemniaki 200g 200 g bę.buraki 100g 100 g bę.surówka z białej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml bę.sos własny 100 ml 100 ml (GLU,)	bę.serek homogenizowany szt 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,)	bę.herbata b/c granul 300 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g 60 g (GLU, SOJ,) bę.ogórek zielony 100g 100 g	<p>JOL-MARK S.Z.F. 9000 48-000 Chyba, ul. F. 200 NIP 5532581013, Regon 566136172 Kuchnia Cieladź (6)</p>	
	Waga porcji [g]:	530,00	100,00	100,00	25,00	590,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 665,60 Białko ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 21,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 89,70 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 3,10	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] 910,00 Białko ogółem [g] 43,60 Tłuszcz [g] 32,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 123,90 W tym cukry [g] 21,20 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] 455,30 Białko ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 14,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 65,60 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 2,70		Energia kcal [kcal] 2461,80 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 75,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 348,50 W tym cukry [g] 76,50 Sól [g] 10,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 125,58 Białko ogółem [g] 6,75 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 16,92 W tym cukry [g] 2,53 Sól [g] 0,58	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] 82,73 Białko ogółem [g] 3,96 Tłuszcz [g] 2,92 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 11,26 W tym cukry [g] 1,93 Sól [g] 0,41	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] 77,17 Białko ogółem [g] 3,61 Tłuszcz [g] 2,46 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 11,12 W tym cukry [g] 0,24 Sól [g] 0,46		
2020-08-07 piątek KK Trimestr III	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manna 200 ml (GLU, MLE,) 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.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 150g 150 g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 250ml 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 250g 250 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g 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 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.ogórek zielony 40g 40 g		
	Waga porcji [g]:	552,00	150,00	250,00	280,00	540,00		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-08-07 piątek KK Trimestr III	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 649,20 Białko ogółem [g] 31,10 Tłuszcz [g] 24,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,70 Węglowodany ogółem [g] 83,30 W tym cukry [g] 17,30 Sól [g] 4,80	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] 871,20 Białko ogółem [g] 62,60 Tłuszcz [g] 17,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 131,10 W tym cukry [g] 12,60 Sól [g] 6,60	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] 534,80 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 21,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 2,80	Energia kcal [kcal] 2 475,90 Białko ogółem [g] 133,60 Tłuszcz [g] 73,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,20 Węglowodany ogółem [g] 355,10 W tym cukry [g] 55,50 Sól [g] 15,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 117,61 Białko ogółem [g] 5,63 Tłuszcz [g] 4,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,12 Węglowodany ogółem [g] 15,09 W tym cukry [g] 3,13 Sól [g] 0,87	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] 69,70 Białko ogółem [g] 5,01 Tłuszcz [g] 1,42 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,28 Węglowodany ogółem [g] 10,49 W tym cukry [g] 1,01 Sól [g] 0,53	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] 99,04 Białko ogółem [g] 3,19 Tłuszcz [g] 4,04 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,33 Węglowodany ogółem [g] 13,67 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 0,52	
2020-08-08 sobota KK Trimestr III	Składniki	bę kakao b/c 300ml 300 ml (MLE, bę bułka grahamka 1 szt (GLU, bę masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę parówka 60 60 g (GLU, SOJ, bę rzodkiew biała 50g 50 g	bę sałatka jarzynowa 50g. 50 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 drobiowy 200g. 200 g (GLU, MLE, GOR, bę kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU, bę kompot 200 ml 200 ml bę sałatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g bę bukiet jarzyn 100g 100 g	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 1 szt (MLE, bę szynka wieprzowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE, bę ser żółty 25g 25 g (MLE, bę sałata zielona 50g 50 g			
	Waga porcji [g]:	410,00	100,00	1 200,00	25,00	585,00	
	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] 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] 861,60 Białko ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 26,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 133,50 W tym cukry [g] 15,10 Sól [g] 5,80	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] 560,30 Białko ogółem [g] 32,70 Tłuszcz [g] 17,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 2 360,70 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 78,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,10 Węglowodany ogółem [g] 334,00 W tym cukry [g] 44,20 Sól [g] 12,40
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] 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] 71,80 Białko ogółem [g] 2,98 Tłuszcz [g] 2,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 11,13 W tym cukry [g] 1,26 Sól [g] 0,48	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] 95,78 Białko ogółem [g] 5,59 Tłuszcz [g] 3,01 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,76 Węglowodany ogółem [g] 12,63 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,56		

Stacja Obsługi Klienta
NIP 535211413, Poczta 536135172
Kuchnia Cześć
(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-09 niedziela	KK Trymestr III	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE) bę.weka 25g 25 g (GLU) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE) bę.połędwica drobiowa 50g 50 g bę.papryka świeża 100g 100 g bę.twarożek 50g 50 g (MLE)	bę.budyń z rodzynekami 250ml 250 ml (MLE)	bę.rosół z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL) bę.filet z kurczaka panierowany 100g 100 g (GLU, JAJ) bę.ziemniaki 100g 100 g bę.mizeria 100g 100 g (MLE) bę.surówka z marchewki 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.mandarynka 2szt 100 g bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) bę.płatki owsiane 15g 15 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 1 szt (MLE) bę.połędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g 70 g (GLU, SOJ) bę.pomidor 100g 100 g	
		Waga porcji [g]: 525,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 115,00	Waga porcji [g]: 620,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 654,80 Białko ogółem [g] 35,00 Tłuszcz [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,40 Węglowodany ogółem [g] 84,50 W tym cukry [g] 14,90 Sól [g] 3,70	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] 827,90 Białko ogółem [g] 46,20 Tłuszcz [g] 28,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 107,10 W tym cukry [g] 14,00 Sól [g] 4,50	Energia kcal [kcal] 168,20 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 3,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 27,80 W tym cukry [g] 15,60 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 518,80 Białko ogółem [g] 24,80 Tłuszcz [g] 15,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 76,30 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 447,80 Białko ogółem [g] 121,90 Tłuszcz [g] 76,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,30 Węglowodany ogółem [g] 346,40 W tym cukry [g] 80,70 Sól [g] 11,80
2020-08-10 poniedziałek	KK Trymestr III	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 124,72 Białko ogółem [g] 6,67 Tłuszcz [g] 4,48 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,36 Węglowodany ogółem [g] 16,10 W tym cukry [g] 2,84 Sól [g] 0,70	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] 82,79 Białko ogółem [g] 4,62 Tłuszcz [g] 2,83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,49 Węglowodany ogółem [g] 10,71 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,45	Energia kcal [kcal] 146,26 Białko ogółem [g] 6,96 Tłuszcz [g] 3,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,57 Węglowodany ogółem [g] 24,17 W tym cukry [g] 13,57 Sól [g] 0,17	Energia kcal [kcal] 83,68 Białko ogółem [g] 4,00 Tłuszcz [g] 2,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,21 Węglowodany ogółem [g] 12,31 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,50	
		Składniki	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU) bę.masło 15 15 g (MLE) bę.jajko 2szt 2 szt (JAJ) bę.pomidor 50g. 50 g bę.zupa mleczna z kaszą manną 300ml 300 ml (GLU, MLE)	bę.kisiel 250 250 ml bę.jabłko szt 150 g bę.orzech włoski 15g 15 g	bę.szpinakowa z ziemniakami 400 ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) bę.sos pomidorowy z mielonym mięsem wołowym 200g 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) bę.makaron pełnoziarnisty 200g 200 g bę.brokół 100g 100 g bę.surówka z czerwonej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU) bę.twarożek 50g 50 g (MLE) bę.ogórek zielony 50g 50 g bę.masło 10g 10 g (MLE)	bę.herbata b/c granul 300 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU) bę.szynka drobiowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE) bę.salata zielona 50g 50 g	
		Waga porcji [g]: 666,00	Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 160,00	Waga porcji [g]: 560,00		

WYDZIAŁ KUCHNI
Kuchnia Szkoła
(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-10 poniedziałek	KK Trymestr III	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 652,00 Białko ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 25,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 84,70 W tym cukry [g] 9,90 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 265,70 Białko ogółem [g] 5,00 Tłuszcz [g] 16,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 28,40 W tym cukry [g] 10,50 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 870,80 Białko ogółem [g] 38,70 Tłuszcz [g] 24,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 134,10 W tym cukry [g] 11,40 Sól [g] 4,80	Energia kcal [kcal] 272,30 Białko ogółem [g] 12,60 Tłuszcz [g] 14,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,40 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 389,50 Białko ogółem [g] 23,20 Tłuszcz [g] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 73,50 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2450,30 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 84,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 348,10 W tym cukry [g] 34,90 Sól [g] 12,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 97,90 Białko ogółem [g] 4,10 Tłuszcz [g] 3,87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,92 Węglowodany ogółem [g] 12,72 W tym cukry [g] 1,49 Sól [g] 0,56	Energia kcal [kcal] 64,02 Białko ogółem [g] 1,20 Tłuszcz [g] 4,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,43 Węglowodany ogółem [g] 6,84 W tym cukry [g] 2,53 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 72,57 Białko ogółem [g] 3,23 Tłuszcz [g] 2,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,72 Węglowodany ogółem [g] 11,18 W tym cukry [g] 0,95 Sól [g] 0,40	Energia kcal [kcal] 170,19 Białko ogółem [g] 7,88 Tłuszcz [g] 8,81 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,31 Węglowodany ogółem [g] 17,13 W tym cukry [g] 1,19 Sól [g] 0,44	Energia kcal [kcal] 69,55 Białko ogółem [g] 4,14 Tłuszcz [g] 0,54 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,11 Węglowodany ogółem [g] 13,13 W tym cukry [g] 0,21 Sól [g] 0,55		
2020-08-11 wtorek	KK Trymestr III	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.rumsztyk z cebulką 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.salata z jogurtem 120g 120 g (MLE,) bę.surówka z marchewki 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.salatka 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 jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 100g 100 g (MLE,)		
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 120,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 574,60 Białko ogółem [g] 29,50 Tłuszcz [g] 25,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,40 Węglowodany ogółem [g] 62,50 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 4,10	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] 863,80 Białko ogółem [g] 26,20 Tłuszcz [g] 31,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 131,90 W tym cukry [g] 15,40 Sól [g] 4,70	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] 2428,30 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 88,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 Węglowodany ogółem [g] 340,10 W tym cukry [g] 55,40 Sól [g] 14,50
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 127,69 Białko ogółem [g] 6,56 Tłuszcz [g] 5,67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 13,89 W tym cukry [g] 2,98 Sól [g] 0,91	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] 77,13 Białko ogółem [g] 2,34 Tłuszcz [g] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,66 Węglowodany ogółem [g] 11,78 W tym cukry [g] 1,38 Sól [g] 0,42	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			

Stroich

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-12 środa	KK Trymestr III	Składniki	bę.bulka grahamka 1 szt (GLU,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.ogórek zielony 50g 50 g bę.zupa mleczna z płatkami owsianym 200 ml (GLU, MLE,)	bę.serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE,) bę.kiwi 90 g bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,)	bę.pomidorowa z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz drobiowy 200g 200 g (GLU, MLE, GOR,) bę.ziemiaki 200g 200 g bę.fasolka szparagowa 100g 100 g bę.surówka z białej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.pieczyno 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 graham 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.twarożek 60g 60 g (MLE,) bę.salata zielona 50g 50 g	
		Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 620,00		
		Energia kcal [kcal] 595,30 Białko ogółem [g] 20,80 Tłuszcz [g] 26,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 77,20 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 2,70	Energia kcal [kcal] 255,70 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 40,80 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,60	Energia kcal [kcal] 875,90 Białko ogółem [g] 36,10 Tłuszcz [g] 31,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 125,20 W tym cukry [g] 11,30 Sól [g] 5,00	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] 563,70 Białko ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 17,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80 Węglowodany ogółem [g] 71,80 W tym cukry [g] 3,10 Sól [g] 3,40	Energia kcal [kcal] 2454,70 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 93,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Węglowodany ogółem [g] 320,50 W tym cukry [g] 27,00 Sól [g] 14,70	
Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g			
2020-08-13 czwartek	KK Trymestr III	Składniki	bę.wafle ryżowe 2szt 2 szt bę.banan 1/2 0 Por	bę.jarzynowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka drobiowa 100g 100 g (GLU, GOR,) bę.sos własny 100 ml 100 ml (GLU,) bę.kasza jęczmienna 150g 150 g (GLU,) bę.buraki 100g 100 g bę.kalańior 100g 100 g (GLU,) bę.kompot 250 250 ml	bę.budyń z rodzynekami 250ml 250 ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 60g 60 g bę.ser topiony 25g 25 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g		
Waga porcji [g]: 420,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 585,00				

NIP 585221

Kuchnia Szkoła

(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-08-13 czwartek KK Trymestr III	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 590,40 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 25,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,10 Węglowodany ogółem [g] 61,10 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 3,00	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] 839,90 Białko ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 26,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 122,90 W tym cukry [g] 23,20 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] 568,00 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 21,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 75,50 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 4,60	Energia kcal [kcal] 2446,80 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 82,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10 Węglowodany ogółem [g] 340,20 W tym cukry [g] 89,10 Sól [g] 12,00
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 140,57 Białko ogółem [g] 8,17 Tłuszcz [g] 6,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,83 Węglowodany ogółem [g] 14,55 W tym cukry [g] 3,10 Sól [g] 0,71	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] 76,35 Białko ogółem [g] 3,70 Tłuszcz [g] 2,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,33 Węglowodany ogółem [g] 11,17 W tym cukry [g] 2,11 Sól [g] 0,36	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] 97,09 Białko ogółem [g] 4,29 Tłuszcz [g] 3,64 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,88 Węglowodany ogółem [g] 12,91 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,79	
2020-08-14 piątek KK Trymestr III	Śladniki	bę.zupa mleczna z zacierką 300ml 300 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.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g	bę.koperkowa z ryżem 400ml 400 ml (SOJ, MLE, 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 kiszzonej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.platki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzynki 15g 15 g bę.banan 1/2 0 Por	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 1 szt (MLE,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.salata zielona 30g 30 g	
		Waga porcji [g]: 700,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 30,00	Waga porcji [g]: 512,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 589,00 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 19,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 85,60 W tym cukry [g] 11,50 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] 752,90 Białko ogółem [g] 43,00 Tłuszcz [g] 14,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 125,50 W tym cukry [g] 14,30 Sól [g] 5,70	Energia kcal [kcal] 247,70 Białko ogółem [g] 8,70 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 47,40 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 592,20 Białko ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Węglowodany ogółem [g] 88,20 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 4,30	Energia kcal [kcal] 2429,00 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 65,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 377,20 W tym cukry [g] 46,50 Sól [g] 14,40
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 84,14 Białko ogółem [g] 3,59 Tłuszcz [g] 2,73 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,56 Węglowodany ogółem [g] 12,23 W tym cukry [g] 1,64 Sól [g] 0,34	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] 62,74 Białko ogółem [g] 3,58 Tłuszcz [g] 1,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,28 Węglowodany ogółem [g] 10,46 W tym cukry [g] 1,19 Sól [g] 0,47	Energia kcal [kcal] 825,67 Białko ogółem [g] 29,00 Tłuszcz [g] 13,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,33 Węglowodany ogółem [g] 158,00 W tym cukry [g] 61,67 Sól [g] 0,67	Energia kcal [kcal] 115,66 Białko ogółem [g] 4,77 Tłuszcz [g] 3,67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,60 Węglowodany ogółem [g] 17,23 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,84		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-15 sobota	KK Trymestr III	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.weka 50g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 25g 25 g (MLE,) bę.polewica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 40g 40 g (GLU, SOJ,) bę.papryka konserwowa 50g 50 g (GOR,)	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.ziemiaki 200g 200 g bę.sałata z jogurtem 80g 80 g (MLE,) bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.jabłko szt 150 g bę.orzech włoski 15g 15 g bę.miód szt 25g 1 szt	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 1 szt (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g 150 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g	
		Waga porcji [g]: 465,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 165,00	Waga porcji [g]: 650,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 652,80 Białko ogółem [g] 28,80 Tłuszcz [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 88,80 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 3,60	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] 309,20 Białko ogółem [g] 4,90 Tłuszcz [g] 16,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 39,10 W tym cukry [g] 5,80 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 641,80 Białko ogółem [g] 35,50 Tłuszcz [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 79,00 W tym cukry [g] 5,80 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 2 452,30 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 79,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,60 Węglowodany ogółem [g] 355,60 W tym cukry [g] 45,60 Sól [g] 11,60
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 140,39 Białko ogółem [g] 6,19 Tłuszcz [g] 5,03 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,69 Węglowodany ogółem [g] 19,10 W tym cukry [g] 2,97 Sól [g] 0,77	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] 187,39 Białko ogółem [g] 2,97 Tłuszcz [g] 10,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,09 Węglowodany ogółem [g] 23,70 W tym cukry [g] 3,52 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 98,74 Białko ogółem [g] 5,46 Tłuszcz [g] 3,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,08 Węglowodany ogółem [g] 12,15 W tym cukry [g] 0,89 Sól [g] 0,37			
2020-08-16 niedziela	KK Trymestr III	Składniki	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.płatki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzynki 10g 10 g bę.waflę ryżowe 2szt 2 szt	bę.rosół z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.udko z kurczaka pieczone 100g 100 g bę.ziemiaki 100g 100 g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g 120 g (GLU,) bę.surówka z marchewki 100g 100 g 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 pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g bę.serek kanapkowy 50g 50 g (MLE,)		
		Waga porcji [g]: 430,00	Waga porcji [g]: 45,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 600,00		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-16 niedziela	KK Trymestr III	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 535,40 Białko ogółem [g] 31,70 Tłuszcz [g] 20,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,60	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] 555,80 Białko ogółem [g] 32,20 Tłuszcz [g] 16,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 75,70 W tym cukry [g] 3,20 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2457,80 Białko ogółem [g] 141,40 Tłuszcz [g] 77,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Węglowodany ogółem [g] 325,10 W tym cukry [g] 80,70 Sól [g] 10,90
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 124,51 Białko ogółem [g] 7,37 Tłuszcz [g] 4,74 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,93 Węglowodany ogółem [g] 14,40 W tym cukry [g] 2,98 Sól [g] 0,60	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] 92,63 Białko ogółem [g] 5,37 Tłuszcz [g] 2,77 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,52 Węglowodany ogółem [g] 12,62 W tym cukry [g] 0,53 Sól [g] 0,52		

JOL-MARY Sp. z o.o.
40-000 Katowice
ul. Piłsudskiego 10
NIP 525-25-25-25