

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-20 poniedziałek	Tymestr III	Składniki	bę. herbata b/c granul 300 bę. bułka grahamka (GLU, bę. masło jendoporcyjne (MLE, bę. parówka 60 (GLU, SOJ, bę. talarki z cukinii 40g bę. zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,)	bę. sałatka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR, bę. chleb pszenny 50g (GLU,)	bę. żurek 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę. makaron pełnoziarnisty z serem 300g (MLE, bę. mus jabłkowy 100g bę. kompot 200 ml	bę. banan 1/2 bę. orzech włoski 10g	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 50g (GLU, bę. chleb graham 80g (GLU, bę. masło jendoporcyjne (MLE, bę. polewka "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g (GLU, SOJ, bę. sałatka z ogórka kiszzonego 100g.	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6)
		Waga porcji [g]: 600,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 10,00	Waga porcji [g]: 590,00		
		Energia kcal [kcal] 574,80 Białko ogółem [g] 19,60 Tłuszcz [g] 24,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 75,70 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] 920,80 Białko ogółem [g] 38,20 Tłuszcz [g] 24,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,40 Węglowodany ogółem [g] 142,70 W tym cukry [g] 33,30 Sól [g] 3,60	Energia kcal [kcal] 193,10 Białko ogółem [g] 3,70 Tłuszcz [g] 11,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Węglowodany ogółem [g] 22,30 W tym cukry [g] 10,40 Sól [g]	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] 2 385,30 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 83,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00 Węglowodany ogółem [g] 343,20 W tym cukry [g] 55,50 Sól [g] 11,90	
		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		
2020-07-21 wtorek	Tymestr III	Składniki	bę. kakao b/c 300ml (MLE, bę. bułka grahamka (GLU, bę. masło jendoporcyjne (MLE, bę. sałatka jarzynowa z wędliną KK 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,)	bę. serek homogenizowany szt (MLE, bę. woka 50g (GLU,)	bę. szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę. pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ, GOR, bę. Ryż 200g bę. surówka z kapusty pekińskiej 150g bę. brokuł 100g bę. kompot 200 ml bę. sos pomidorowy (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę. chleb graham 50g (GLU, bę. masło jendoporcyjne (MLE, bę. polewka drobiowa 30g bę. mandarynka 2szt	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 70g (GLU, bę. chleb graham 80g (GLU, bę. masło jendoporcyjne (MLE, bę. ser żółty 60g (MLE, bę. pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 430,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 550,00		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
ZUZUJ-1 WIDIEK	Tymestr III	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] 266,00 Białko ogółem [g] 18,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 37,90 W tym cukry [g] 13,50 Sól [g] 0,60	Energia kcal [kcal] 839,80 Białko ogółem [g] 32,20 Tłuszcz [g] 22,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 138,40 W tym cukry [g] 8,90 Sól [g] 3,20	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] 2 477,50 Białko ogółem [g] 104,00 Tłuszcz [g] 82,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,50 Węglowodany ogółem [g] 359,70 W tym cukry [g] 45,20 Sól [g] 9,50
	Tymestr III	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] 532,00 Białko ogółem [g] 37,60 Tłuszcz [g] 9,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,80 Węglowodany ogółem [g] 75,80 W tym cukry [g] 27,00 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 73,03 Białko ogółem [g] 2,80 Tłuszcz [g] 1,97 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,43 Węglowodany ogółem [g] 12,03 W tym cukry [g] 0,77 Sól [g] 0,28	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	
2020-07-22 środa	Tymestr III	Składniki	bę. zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE,) bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka (GLU,) bę. masło jendoporcyjne (MLE,) bę. szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę. serek kanapkowy 50g (MLE,) bę. sałata zielona 30g	bę. kisiel 250 bę. rodzynki 10g bę. jabłko szt bę. biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę. pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ,) bę. ziemniaki 200g bę. kompot 200 ml bę. surówka z marchewki 100g bę. bukiet jarzyn 100g	bę. chleb graham 50g. (GLU,) bę. masło jendoporcyjne (MLE,) bę. polędwica drobiowa 50g bę. pomidor 30g	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 70g (GLU,) bę. chleb graham 80g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne (MLE,) bę. pasta twarogowa z koperkiem 150g (MLE,) bę. papryka konserwowa 50g (GOR,)	
			Waga porcji [g]: 730,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 650,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 650,80 Białko ogółem [g] 37,90 Tłuszcz [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,70 Węglowodany ogółem [g] 82,80 W tym cukry [g] 12,20 Sól [g] 3,80	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] 1 009,30 Białko ogółem [g] 35,30 Tłuszcz [g] 42,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 137,80 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 5,20	Energia kcal [kcal] 262,60 Białko ogółem [g] 13,50 Tłuszcz [g] 12,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Węglowodany ogółem [g] 26,30 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 647,80 Białko ogółem [g] 35,40 Tłuszcz [g] 24,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 79,40 W tym cukry [g] 5,80 Sól [g] 2,70	Energia kcal [kcal] 2 781,10 Białko ogółem [g] 125,40 Tłuszcz [g] 103,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40 Węglowodany ogółem [g] 375,00 W tym cukry [g] 52,60 Sól [g] 14,40

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 105
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(6)

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-23 czwartek	Tymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 89,15 Białko ogółem [g] 5,19 Tłuszcz [g] 3,03 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,60 Węglowodany ogółem [g] 11,34 W tym cukry [g] 1,67 Sól [g] 0,52	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] 100,93 Białko ogółem [g] 3,53 Tłuszcz [g] 4,23 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 13,78 W tym cukry [g] 1,31 Sól [g] 0,52	Energia kcal [kcal] 202,00 Białko ogółem [g] 10,38 Tłuszcz [g] 9,92 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,15 Węglowodany ogółem [g] 20,23 W tym cukry [g] 0,38 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 99,66 Białko ogółem [g] 5,45 Tłuszcz [g] 3,69 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,09 Węglowodany ogółem [g] 12,22 W tym cukry [g] 0,89 Sól [g] 0,42	<p>JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź</p> <p>(6)</p>
	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.serek kanapkowy 50g (MLE,) bę.weka 25g (GLU,) bę.pomidor 50g.	bę.Banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)	bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.potrąka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.bukiet jarzyn 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.serek homogenizowany szt (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herbata b/c granul 300 bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 70g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g (GLU, SOJ,) bę.ser żółty 60g (MLE,) bę.ogorek konserwowy 40g (SEL, GOR,)		
	Waga porcji [g]:	475,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 590,00		
Tymestr III	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 589,50 Białko ogółem [g] 34,60 Tłuszcz [g] 18,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 76,60 W tym cukry [g] 14,70 Sól [g] 2,90	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] 642,90 Białko ogółem [g] 33,20 Tłuszcz [g] 26,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,50 Węglowodany ogółem [g] 72,50 W tym cukry [g] 3,30 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 2 363,70 Białko ogółem [g] 124,30 Tłuszcz [g] 69,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,20 Węglowodany ogółem [g] 338,60 W tym cukry [g] 70,50 Sól [g] 11,10	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 124,11 Białko ogółem [g] 7,28 Tłuszcz [g] 3,98 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,27 Węglowodany ogółem [g] 16,13 W tym cukry [g] 3,09 Sól [g] 0,61	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] 108,97 Białko ogółem [g] 5,63 Tłuszcz [g] 4,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,63 Węglowodany ogółem [g] 12,29 W tym cukry [g] 0,56 Sól [g] 0,54			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA					
ZUZU-UJ-24 piątek	Tymestr III	Składniki	bę.kawa z makiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.jajko 1szt (JAJ,) bę.jajko 1szt (JAJ,) bę.salata zielona 50g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek 50g (MLE,) bę.pomidor 50g.	bę.jarzynowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 150g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 250ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 250g bę.surówka z selera i marchewki 100g (MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi mi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 25g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 40g					
		Waga porcji [g]:	352,00	Waga porcji [g]:	150,00	Waga porcji [g]:	1 250,00	Waga porcji [g]:	280,00	Waga porcji [g]:	565,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 519,20 Białko ogółem [g] 26,20 Tłuszcz [g] 21,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,10 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 3,70	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] 861,30 Białko ogółem [g] 61,60 Tłuszcz [g] 15,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 136,80 W tym cukry [g] 17,00 Sól [g] 6,30	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] 570,10 Białko ogółem [g] 24,00 Tłuszcz [g] 22,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,90 Węglowodany ogółem [g] 74,00 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 2 371,30 Białko ogółem [g] 134,50 Tłuszcz [g] 68,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,40 Węglowodany ogółem [g] 339,60 W tym cukry [g] 55,50 Sól [g] 14,50				
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 147,50 Białko ogółem [g] 7,44 Tłuszcz [g] 6,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,87 Węglowodany ogółem [g] 17,59 W tym cukry [g] 3,61 Sól [g] 1,05	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] 68,90 Białko ogółem [g] 4,93 Tłuszcz [g] 1,22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,24 Węglowodany ogółem [g] 10,94 W tym cukry [g] 1,36 Sól [g] 0,50	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] 100,90 Białko ogółem [g] 4,25 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,28 Węglowodany ogółem [g] 13,10 W tym cukry [g] 0,32 Sól [g] 0,62							
2020-07-25 sobota	Tymestr III	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.salatka jarzynowa 100g (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz mięsny z łopatki wieprzowej duszony 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.kompot 200 ml bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g. bę.kalafior 100g (GLU,)	bę.serek kanapkowy szt. (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 25g (MLE,) bę.salata zielona 50g					

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

(6)

300000

ZUZU-U/-z5 s0001a

2020-07-26 niedziela

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Tymestr III	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 575,00	Energia kcal [kcal] 2 347,80 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 81,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 336,40 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] 95,25 Białko ogółem [g] 5,25 Tłuszcz [g] 3,01 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,77 Węglowodany ogółem [g] 12,83 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 0,54	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Glińce, ul. Portowa NIP 5532532013, Regon 366120 Kuchnia Cieladź (6)
Tymestr III	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g bę.papryka świeża 50g bę.twarożek 50g (MLE,)	bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę.rosół z makaronem 400ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.medalion drobiowy 100g (GLU,) bę.ziemniaki 200g bę.mizeria 100g (MLE,) bę.marchew gotowana 100g (GLU,) bę.kompot 200 ml bę.sos w lasny 100 ml (GLU,)	bę.mandarynka 2szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.płatki owsiane 15g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa,wędzona,parzona 70g (GLU, SOJ,) bę.pomidor 40g	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 115,00	Waga porcji [g]: 560,00	Energia kcal [kcal] 2 480,30 Białko ogółem [g] 128,70 Tłuszcz [g] 76,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,10 Węglowodany ogółem [g] 344,40 W tym cukry [g] 79,00 Sól [g] 12,30
		Energia kcal [kcal] 575,70 Białko ogółem [g] 32,30 Tłuszcz [g] 22,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,20 Węglowodany ogółem [g] 67,30 W tym cukry [g] 14,50 Sól [g] 3,50	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] 948,40 Białko ogółem [g] 56,20 Tłuszcz [g] 29,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 124,50 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 5,20	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] 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	

