

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA					
2020-07-06 poniedziałek	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 40g 40 g bę. zupa mleczna z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE,)	bę. sałatka jarzynowa 50g, 50 g (MLE, SEL, GOR, bę. chleb pszenny 50g 50 g (GLU,)	bę. fasolowa z ziemniakami 400ml 400 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. banan 1/2 0 Por bę. orzech włoski 10g 10 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. sałatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g	<p>JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Pertowa 20a NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź</p> <p>(6) strożek Alcyja</p>				
		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
		Wartość odżywcza w porcji	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] 952,00 Białko ogółem [g] 41,90 Tłuszcz [g] 19,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 160,90 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 3,10	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] 2416,50 Białko ogółem [g] 92,80 Tłuszcz [g] 78,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00 Węglowodany ogółem [g] 361,40 W tym cukry [g] 56,70 Sól [g] 11,40			
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 95,80 Białko ogółem [g] 3,27 Tłuszcz [g] 4,05 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,83 Węglowodany ogółem [g] 12,62 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 0,52	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] 95,20 Białko ogółem [g] 4,19 Tłuszcz [g] 1,99 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,74 Węglowodany ogółem [g] 16,09 W tym cukry [g] 3,45 Sól [g] 0,31	Energia kcal [kcal] 1 931,00 Białko ogółem [g] 37,00 Tłuszcz [g] 111,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,00 Węglowodany ogółem [g] 223,00 W tym cukry [g] 104,00 Sól [g]	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							
2020-07-07 wtorek	Trymestr III	Składniki	bę. kakao b/c 300ml 300 ml (MLE, bę. bułka grahamka 1 szt (GLU, bę. masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę. jajko 1szt 1 szt (JAJ, bę. serek topiony 50g 50 g (MLE, bę. ogórek konserwowy 50g 50 g (SEL, GOR,)	bę. serek homogenizowany szt 1 szt (MLE, bę. weka 50g 50 g (GLU,)	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 150g 150 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]:	401,00	Waga porcji [g]:	50,00	Waga porcji [g]:	1 050,00	Waga porcji [g]:	180,00	Waga porcji [g]:	550,00	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-07 wtorek	Trymestr III	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 590,60 Białko ogółem [g] 23,60 Tłuszcz [g] 29,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 63,40 W tym cukry [g] 15,40 Sól [g] 4,10	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] 799,60 Białko ogółem [g] 28,30 Tłuszcz [g] 29,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 120,10 W tym cukry [g] 9,70 Sól [g] 4,50	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] 2 480,10 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 96,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Węglowodany ogółem [g] 330,20 W tym cukry [g] 47,30 Sól [g] 12,70
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 147,28 Białko ogółem [g] 5,89 Tłuszcz [g] 7,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,97 Węglowodany ogółem [g] 15,81 W tym cukry [g] 3,84 Sól [g] 1,02	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] 76,15 Białko ogółem [g] 2,70 Tłuszcz [g] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,83 Węglowodany ogółem [g] 11,44 W tym cukry [g] 0,92 Sól [g] 0,43	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	<p>JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Fortowna 103 NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) <i>Strożek Alicja</i></p>
2020-07-08 środa	Trymestr III	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml 300 ml (GLU, MLE,) bę.herbatka 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 30g 30 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 30g 30 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 1 szt (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g 150 g (MLE,) bę.papryka konserwowa 50g 50 g (GOR,)	
		Waga porcji [g]:	730,00	440,00	1 000,00	130,00	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] 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] 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] 2 395,50 Białko ogółem [g] 113,20 Tłuszcz [g] 72,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,80 Węglowodany ogółem [g] 351,60 W tym cukry [g] 48,10 Sól [g] 11,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-08 środa	Trymestr III	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] 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] 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 Gliwica, ul. Portowa 16G NIP 5532532015, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6)</p> <p>Strożka Alicja</p>	
	2020-07-09 czwartek	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 50g 50 g (MLE,) bę.pomidor 50g 50 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.kollet schabowy panierowany 100g 100 g (GLU, JAJ,) 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.serek homogenizowany szt 1 szt (MLE,) bę.veka 25g 25 g (GLU,)	bę.herbata b/c granul 300 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g 60 g (GLU, SOJ,) bę.ogórek konserwowy 40g 40 g (SEL, GOR,)		
		Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 500,00		
2020-07-09 czwartek	Trymestr III	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 597,70 Białko ogółem [g] 36,30 Tłuszcz [g] 25,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,60	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] 1 028,00 Białko ogółem [g] 34,60 Tłuszcz [g] 43,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 137,90 W tym cukry [g] 21,30 Sól [g] 5,20	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] 401,30 Białko ogółem [g] 18,90 Tłuszcz [g] 14,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,00 Węglowodany ogółem [g] 53,80 W tym cukry [g] 3,00 Sól [g] 2,80	Energia kcal [kcal] 2 457,90 Białko ogółem [g] 114,00 Tłuszcz [g] 90,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,80 Węglowodany ogółem [g] 322,90 W tym cukry [g] 77,60 Sól [g] 11,10	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 132,82 Białko ogółem [g] 8,07 Tłuszcz [g] 5,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,53 Węglowodany ogółem [g] 13,76 W tym cukry [g] 2,84 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] 102,80 Białko ogółem [g] 3,46 Tłuszcz [g] 4,37 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,78 Węglowodany ogółem [g] 13,79 W tym cukry [g] 2,13 Sól [g] 0,52	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] 80,26 Białko ogółem [g] 3,78 Tłuszcz [g] 2,82 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,40 Węglowodany ogółem [g] 10,76 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 0,56			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-10 piątek	Trymestr III	Skladniki	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.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 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 25g 25 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 40g 40 g	
		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			

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

(6) strożca Alicja

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-11 sobota	Trymestr III	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę.bułka grahamska 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 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 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 grahamska 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 25g 25 g (MLE,) bę.sałata zielona 50g 50 g	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (5) Strojch Alcy
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 575,00		
		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] 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] 547,70 Białko ogółem [g] 30,20 Tłuszcz [g] 17,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,20 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 408,30 Białko ogółem [g] 107,90 Tłuszcz [g] 82,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,30 Węglowodany ogółem [g] 340,80 W tym cukry [g] 44,80 Sól [g] 12,30	
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			
2020-07-12 niedziela	Trymestr III	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamska 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.połędwica drobiowa 50g 50 g bę.papryka świeża 50g 50 g bę.twarożek 50g 50 g (MLE,)	bę.budyń z rodzynkami 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 200g 200 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 grahamska 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.połędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g 70 g (GLU, SOJ,) bę.pomidor 40g 40 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-07-12 niedziela	Trymestr III	Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 115,00	Waga porcji [g]: 560,00	
	Wartość odżywcza w porcji	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] 950,30 Białko ogółem [g] 48,90 Tłuszcz [g] 28,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 136,60 W tym cukry [g] 14,50 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] 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] 2 482,20 Białko ogółem [g] 121,40 Tłuszcz [g] 75,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,10 Węglowodany ogółem [g] 356,50 W tym cukry [g] 80,70 Sól [g] 11,60
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 127,93 Białko ogółem [g] 7,18 Tłuszcz [g] 5,09 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,71 Węglowodany ogółem [g] 14,96 W tym cukry [g] 3,22 Sól [g] 0,78	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] 86,39 Białko ogółem [g] 4,45 Tłuszcz [g] 2,59 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,45 Węglowodany ogółem [g] 12,42 W tym cukry [g] 1,32 Sól [g] 0,41	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] 91,05 Białko ogółem [g] 4,34 Tłuszcz [g] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,34 Węglowodany ogółem [g] 13,23 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,55	

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

6) Strojeli
Aliga