

| | | Sniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|---|--|--|--|
| 2020-06-29 poniedziałek | Trymestr III | 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. jarzynowa z ziemniakami 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. sos pomidorowy z mielonym mięsem wołowym 200g 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę. makaron 200g 200 g (GLU,) bę. brokuł 100g 100 g bę. kalafior 100g 100 g (GLU,) 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. 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. sałata zielona 50g 50 g | |
| | | Waga porcji [g]: | 666,00 | 415,00 | 1 200,00 | 160,00 | 560,00 | |
| | | 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] 840,50 Białko ogółem [g] 36,00 Tłuszcz [g] 21,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,60 Węglowodany ogółem [g] 137,60 W tym cukry [g] 8,90 Sól [g] 8,70 | 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] 2 420,00 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 81,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 Węglowodany ogółem [g] 351,60 W tym cukry [g] 32,40 Sól [g] 16,20 |
| 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] 70,04 Białko ogółem [g] 3,00 Tłuszcz [g] 1,78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,72 Węglowodany ogółem [g] 11,47 W tym cukry [g] 0,74 Sól [g] 0,72 | 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 | | | |
| 2020-06-30 wtorek | 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. kotlet mielony z mięsa drobiowego 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę. ziemniaki 200g 200 g bę. sałata z jogurtem 120g 120 g (MLE,) 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 50g 50 g bę. sałatka 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. twaróg z rzodkiewką 100g 100 g (MLE,) | | |
| | | Waga porcji [g]: | 465,00 | 280,00 | 1 120,00 | 250,00 | 550,00 | |

IOL-MARK
44-100 Gliwice, ul. Głogowska 366/381
NIP 5532532013, Regon 3661381
Kuchnia Czeladź
Aluga
(6)

| | | Sniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-----------------------------------|--|---|--|---|---|---|
| 2020-06-30 wtorek | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 606,90 Białko ogółem [g] 29,60 Tłuszcz [g] 29,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,90 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] 739,20 Białko ogółem [g] 29,10 Tłuszcz [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 126,30 W tym cukry [g] 11,30 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] 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] 2336,00 Białko ogółem [g] 103,20 Tłuszcz [g] 78,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,50 Węglowodany ogółem [g] 334,50 W tym cukry [g] 51,30 Sól [g] 14,90 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 130,52 Białko ogółem [g] 6,37 Tłuszcz [g] 6,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,63 Węglowodany ogółem [g] 13,44 W tym cukry [g] 2,88 Sól [g] 0,88 | 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] 66,00 Białko ogółem [g] 2,60 Tłuszcz [g] 1,63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,28 Węglowodany ogółem [g] 11,28 W tym cukry [g] 1,01 Sól [g] 0,46 | 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 | |
| 2020-07-01 środa | Składniki | bę.bulka grahamka 1 szt (GLU,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.masło 15 15 g (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) 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 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.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml | bę.pieczywo 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.pasta z jaj ze szczyptorkiem 60g 60 g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.salata zielona 50g 50 g | |
| | Waga porcji [g]: | 626,00 | 140,00 | 1 000,00 | 90,00 | 560,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 690,10 Białko ogółem [g] 26,40 Tłuszcz [g] 34,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 77,50 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 3,80 | 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] 808,90 Białko ogółem [g] 26,20 Tłuszcz [g] 35,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 111,00 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 4,20 | 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] 508,90 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 73,70 W tym cukry [g] 1,00 Sól [g] 2,50 | Energia kcal [kcal] 2427,70 Białko ogółem [g] 98,40 Tłuszcz [g] 105,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,70 Węglowodany ogółem [g] 308,50 W tym cukry [g] 22,20 Sól [g] 14,10 |

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Rybnicka 172
NIP 5532532013, Regon 366238172
Kuchnia Czeladź Alicja
(6)

| Śniadanie | | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-----------------------------------|--|--|---|--|--|---|--|
| 2020-07-01 środa | Trymestr III | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 110,24 Białko ogółem [g] 4,22 Tłuszcz [g] 5,45 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,41 Węglowodany ogółem [g] 12,38 W tym cukry [g] 1,25 Sól [g] 0,61 | 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] 80,89 Białko ogółem [g] 2,62 Tłuszcz [g] 3,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,28 Węglowodany ogółem [g] 11,10 W tym cukry [g] 0,86 Sól [g] 0,42 | Energia kcal [kcal] 182,33 Białko ogółem [g] 10,44 Tłuszcz [g] 13,44 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,33 Węglowodany ogółem [g] 6,11 W tym cukry [g] 0,67 Sól [g] 2,22 | Energia kcal [kcal] 90,88 Białko ogółem [g] 3,63 Tłuszcz [g] 3,36 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,36 Węglowodany ogółem [g] 13,16 W tym cukry [g] 0,18 Sól [g] 0,45 |
| 2020-07-02 czwartek | Trymestr III | Składniki | bę. bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę. ser żółty 60g 50 g (MLE,) bę. ogórek kiszony 40g 40 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 250 250 ml | bę. budyn z rodzynkami 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. polędwica drobiowa 60g 60 g bę. ser topiony 25g 25 g (MLE,) bę. pomidor 50g. 50 g |
| | | Waga porcji [g]: 390,00 | Waga porcji [g]: 20,00 | Waga porcji [g]: 1 250,00 | Waga porcji [g]: 250,00 | Waga porcji [g]: 585,00 | |
| | | Energia kcal [kcal] 548,80 Białko ogółem [g] 26,30 Tłuszcz [g] 24,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 60,80 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 2,20 | 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] 879,10 Białko ogółem [g] 44,40 Tłuszcz [g] 24,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 131,60 W tym cukry [g] 23,50 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] 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] 2 444,40 Białko ogółem [g] 106,00 Tłuszcz [g] 80,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,90 Węglowodany ogółem [g] 348,60 W tym cukry [g] 89,10 Sól [g] 12,20 |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 140,72 Białko ogółem [g] 6,74 Tłuszcz [g] 6,31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,03 Węglowodany ogółem [g] 15,59 W tym cukry [g] 3,26 Sól [g] 0,56 | 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] 70,33 Białko ogółem [g] 3,55 Tłuszcz [g] 1,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 10,53 W tym cukry [g] 1,88 Sól [g] 0,40 | 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 | | |

JOL-MARK Sp. z o.o.

44-100 01 00 011 Poręba 460

NIP 552200277, KRS 0000138172

Kuchnia Czeladź

(6)

| Śniadanie | | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-----------------------------------|--|---|--|---|--|---|--|
| 2020-07-03 piątek Trymestr III | Składniki | 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 100g 100 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.selerowa z makaronem 400ml 400 ml (GLU, 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 kiszanej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml | bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.płatki 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]: 750,00 | 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] 667,80 Białko ogółem [g] 33,00 Tłuszcz [g] 23,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 87,10 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 2,50 | 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] 796,20 Białko ogółem [g] 45,60 Tłuszcz [g] 15,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 133,40 W tym cukry [g] 14,60 Sól [g] 9,70 | 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] 1,46 Sól [g] 4,30 | Energia kcal [kcal] 2 551,10 Białko ogółem [g] 125,90 Tłuszcz [g] 70,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 386,60 W tym cukry [g] 48,50 Sól [g] 18,50 |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 89,04 Białko ogółem [g] 4,40 Tłuszcz [g] 3,15 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,81 Węglowodany ogółem [g] 11,61 W tym cukry [g] 1,73 Sól [g] 0,33 | 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] 66,35 Białko ogółem [g] 3,80 Tłuszcz [g] 1,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,29 Węglowodany ogółem [g] 11,12 W tym cukry [g] 1,23 Sól [g] 0,81 | 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 | | |

JOL-MARK Sp. z o.o.

44-100 Głogów

NIP 5532501177, REGON 14866138172

Kuchnia Czeladź

(6)

| | | Sniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-----------------------------------|---|--|--|---|--|---|---|--|
| 2020-07-04 sobota | Tymestr 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 75g 75 g (MLE,) bę.poledwica "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.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.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.twarożek z rzodkiewką 150g 150 g (MLE,) | |
| | | Waga porcji [g]: 515,00 | Waga porcji [g]: 250,00 | Waga porcji [g]: 1 080,00 | Waga porcji [g]: 165,00 | Waga porcji [g]: 600,00 | | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 746,70 Białko ogółem [g] 33,10 Tłuszcz [g] 31,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,50 Węglowodany ogółem [g] 89,20 W tym cukry [g] 14,10 Sól [g] 4,30 | 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] 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] 2 472,00 Białko ogółem [g] 104,70 Tłuszcz [g] 84,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,30 Węglowodany ogółem [g] 354,40 W tym cukry [g] 44,30 Sól [g] 11,70 |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 144,99 Białko ogółem [g] 6,43 Tłuszcz [g] 6,19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 17,32 W tym cukry [g] 2,74 Sól [g] 0,83 | 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] 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 | | | |

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Piłsudskiego 16G
NIP 5532552013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(6) *Alicja*

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|-----------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 2020-07-05 niedziela | Składniki | bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bulka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g 100 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g | bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.platki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzynki 10g 10 g bę.wafle ryżowe 2szt 2 szt | 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 gesto 100g 100 g (GLU, MLE,) 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 70g 70 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) | |
| | | Waga porcji [g]: 450,00 | Waga porcji [g]: 45,00 | Waga porcji [g]: 1 020,00 | Waga porcji [g]: 320,00 | Waga porcji [g]: 570,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 555,30 Białko ogółem [g] 30,90 Tłuszcz [g] 21,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 65,30 W tym cukry [g] 15,90 Sól [g] 2,00 | 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] 825,30 Białko ogółem [g] 63,30 Tłuszcz [g] 23,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 160,30 W tym cukry [g] 6,30 Sól [g] 5,30 | 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] 493,90 Białko ogółem [g] 29,00 Tłuszcz [g] 11,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,20 Węglowodany ogółem [g] 74,10 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 3,60 | Energia kcal [kcal] 2 418,80 Białko ogółem [g] 140,40 Tłuszcz [g] 70,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,40 Węglowodany ogółem [g] 330,30 W tym cukry [g] 78,10 Sól [g] 11,50 |
| | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 123,40 Białko ogółem [g] 6,87 Tłuszcz [g] 4,82 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,84 Węglowodany ogółem [g] 14,51 W tym cukry [g] 3,53 Sól [g] 0,44 | 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] 80,91 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] 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] 86,65 Białko ogółem [g] 5,09 Tłuszcz [g] 2,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,09 Węglowodany ogółem [g] 13,00 W tym cukry [g] 0,32 Sól [g] 0,63 | |

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