

2020-09-07 poniedziałek

2020-09-08 wtorek

Dieta mamy

Dieta mamy

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną 300ml (GLU, MLE), bę.herbata granul 300 bę.bułka grahamka 65g (GLU), bę.weka 50g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.jajko 2szt (JAJ), bę.pomidor 50g.	bę.kisiel 250 bę.jabłko szt bę.orzech włoski 15g	bę.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR), bę.sos pomidorowy z mielonym mięsem wołowym 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL), bę.makaron pełnoziarnisty 200g bę.brokul 100g bę.surówka z czerwonej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU), bę.twarożek 50g (MLE), bę.ogórek zielony 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE),	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU), bę.chleb graham 80g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.szynka drobiowa 75g (GLU, SOJ, MLE), bę.salata ziel dodatek 50g	
	Waga porcji [g]: 701,00	Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 575,00	
	<b>Energia kcal [kcal] 783,10</b> <b>Białko ogółem [g] 30,80</b> <b>Tłuszcz [g] 22,70</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 119,60</b> <b>W tym cukry [g] 20,40</b> <b>Sól [g] 4,10</b>	<b>Energia kcal [kcal] 265,70</b> <b>Białko ogółem [g] 5,00</b> <b>Tłuszcz [g] 16,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 28,40</b> <b>W tym cukry [g] 10,50</b> <b>Sól [g]</b>	<b>Energia kcal [kcal] 670,90</b> <b>Białko ogółem [g] 26,40</b> <b>Tłuszcz [g] 32,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 79,10</b> <b>W tym cukry [g] 11,40</b> <b>Sól [g] 4,80</b>	<b>Energia kcal [kcal] 269,80</b> <b>Białko ogółem [g] 12,60</b> <b>Tłuszcz [g] 13,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 27,40</b> <b>W tym cukry [g] 1,90</b> <b>Sól [g] 0,70</b>	<b>Energia kcal [kcal] 470,40</b> <b>Białko ogółem [g] 26,20</b> <b>Tłuszcz [g] 10,50</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 73,70</b> <b>W tym cukry [g] 1,30</b> <b>Sól [g] 3,50</b>	<b>Energia kcal [kcal] 2 459,90</b> <b>Białko ogółem [g] 101,00</b> <b>Tłuszcz [g] 96,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328,20</b> <b>W tym cukry [g] 45,50</b> <b>Sól [g] 13,10</b>
Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE), bę.bułka grahamka 65g (GLU), bę.weka 25g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.szynka drobiowa 60g (GLU, SOJ, MLE), bę.ser topiony 50g (MLE), bę.papryka konserwowa 40g (GOR),	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE), bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ),	bę.grycikowa 400ml (GLU, SOJ, SEL, GOR), bę.rumszyk z cebulką 100g (GLU, JAJ, GOR), bę.ziemniaki 200g bę.surówka z marchewki 100g bę.salata z jogurtem 80g (MLE), bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 80g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.poledwica drobiowa 50g bę.salatka z pomidora 150g (MLE),	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU), bę.chleb graham 80g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.twarożek z rzodkiewką 150g (MLE),	
	Waga porcji [g]: 475,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 600,00	
	<b>Energia kcal [kcal] 636,10</b> <b>Białko ogółem [g] 31,40</b> <b>Tłuszcz [g] 25,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 75,50</b> <b>W tym cukry [g] 13,70</b> <b>Sól [g] 4,30</b>	<b>Energia kcal [kcal] 216,80</b> <b>Białko ogółem [g] 10,10</b> <b>Tłuszcz [g] 3,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 39,30</b> <b>W tym cukry [g] 22,10</b> <b>Sól [g] 0,30</b>	<b>Energia kcal [kcal] 860,90</b> <b>Białko ogółem [g] 26,00</b> <b>Tłuszcz [g] 31,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 131,20</b> <b>W tym cukry [g] 15,40</b> <b>Sól [g] 4,30</b>	<b>Energia kcal [kcal] 334,00</b> <b>Białko ogółem [g] 16,90</b> <b>Tłuszcz [g] 13,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 41,50</b> <b>W tym cukry [g] 1,80</b> <b>Sól [g] 3,90</b>	<b>Energia kcal [kcal] 567,60</b> <b>Białko ogółem [g] 27,40</b> <b>Tłuszcz [g] 19,60</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 77,40</b> <b>W tym cukry [g] 4,20</b> <b>Sól [g] 1,80</b>	<b>Energia kcal [kcal] 2 615,40</b> <b>Białko ogółem [g] 111,80</b> <b>Tłuszcz [g] 93,30</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 364,90</b> <b>W tym cukry [g] 57,20</b> <b>Sól [g] 14,60</b>

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

(6) *Stroziel*

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-08 wtorek	Dieta mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g						
	Składniki	Energia kcal [kcal] 133,92 Białko ogółem [g] 6,61 Tłuszcz [g] 5,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,05 Węglowodany ogółem [g] 15,89 W tym cukry [g] 2,88 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] 79,71 Białko ogółem [g] 2,41 Tłuszcz [g] 2,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,69 Węglowodany ogółem [g] 12,15 W tym cukry [g] 1,43 Sól [g] 0,40	Energia kcal [kcal] 119,29 Białko ogółem [g] 6,04 Tłuszcz [g] 4,86 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,46 Węglowodany ogółem [g] 14,82 W tym cukry [g] 0,64 Sól [g] 1,39	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		
2020-09-09 środa	Dieta mamy	Składniki	bę.kiwi bę.serek wiejski 1 szt (MLE) bę.chleb graham 50g. (GLU,)	bę.pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz drobiowy 200g (GLU, MLE, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.fasolka szparagowa 100g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.pieczycwo chrupkie 4szt bę.poledwica drobiowa 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 100g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.twarożek 100g (MLE,) bę.salata zielona 30g		
			Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 660,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 579,80 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 25,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 74,40 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 3,20	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] 867,30 Białko ogółem [g] 37,80 Tłuszcz [g] 30,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 126,10 W tym cukry [g] 9,50 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] 684,20 Białko ogółem [g] 44,10 Tłuszcz [g] 21,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 85,40 W tym cukry [g] 4,80 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 2 551,10 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 95,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Węglowodany ogółem [g] 332,20 W tym cukry [g] 26,90 Sól [g] 15,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 95,05 Białko ogółem [g] 3,33 Tłuszcz [g] 4,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,85 Węglowodany ogółem [g] 12,20 W tym cukry [g] 1,28 Sól [g] 0,52	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] 72,28 Białko ogółem [g] 3,15 Tłuszcz [g] 2,52 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,92 Węglowodany ogółem [g] 10,51 W tym cukry [g] 0,79 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] 103,67 Białko ogółem [g] 6,68 Tłuszcz [g] 3,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,82 Węglowodany ogółem [g] 12,94 W tym cukry [g] 0,73 Sól [g] 0,56		
2020-09-10 czwartek	Dieta mamy	Składniki	bę.wafle ryżowe 2szt bę.banan 1/2	bę.jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka wieprzowa 100g (GLU,) bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,) bę.kasza jęczmienna 150g (GLU,) bę.buraki 100g bę.kalafior 100g (GLU,) bę.kompot 200 ml	bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 25g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 60g bę.pomidor 40g		

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

2020-09-10 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Dieta mamy	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 470,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 050,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 575,00	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 713,30 Białko ogółem [g] 38,00 Tłuszcz [g] 26,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,20 Węglowodany ogółem [g] 87,00 W tym cukry [g] 13,60 Sól [g] 3,50	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] 1 002,70 Białko ogółem [g] 34,20 Tłuszcz [g] 50,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,20 Węglowodany ogółem [g] 117,90 W tym cukry [g] 18,10 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] 566,50 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 21,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 75,10 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 4,60	Energia kcal [kcal] 2 731,00 Białko ogółem [g] 107,50 Tłuszcz [g] 107,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80 Węglowodany ogółem [g] 360,70 W tym cukry [g] 84,60 Sól [g] 12,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 151,77 Białko ogółem [g] 8,09 Tłuszcz [g] 5,57 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,45 Węglowodany ogółem [g] 18,51 W tym cukry [g] 2,89 Sól [g] 0,74	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] 95,50 Białko ogółem [g] 3,26 Tłuszcz [g] 4,77 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,16 Węglowodany ogółem [g] 11,23 W tym cukry [g] 1,72 Sól [g] 0,38	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] 98,52 Białko ogółem [g] 4,37 Tłuszcz [g] 3,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,91 Węglowodany ogółem [g] 13,06 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 0,80	
Dieta mamy	Składniki	bę.zupa mleczna z zacierką 300ml (GLU, MLE,) bę.herbatka owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.serek kanapkowy 100g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g	bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 150g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 200ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z kiszzonej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.platki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 15g bę.banan 1/2	bę.herbatka owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.salata zielona 30g	
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 30,00	Waga porcji [g]: 482,00	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	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] 858,40 Białko ogółem [g] 57,90 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,90 Węglowodany ogółem [g] 125,50 W tym cukry [g] 14,30 Sól [g] 6,00	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] 524,40 Białko ogółem [g] 22,50 Tłuszcz [g] 18,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Węglowodany ogółem [g] 73,40 W tym cukry [g] 1,10 Sól [g] 4,00	Energia kcal [kcal] 2 545,50 Białko ogółem [g] 136,30 Tłuszcz [g] 74,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Węglowodany ogółem [g] 363,90 W tym cukry [g] 47,70 Sól [g] 14,50
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] 68,67 Białko ogółem [g] 4,63 Tłuszcz [g] 1,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 10,04 W tym cukry [g] 1,14 Sól [g] 0,48	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] 108,80 Białko ogółem [g] 4,67 Tłuszcz [g] 3,82 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,68 Węglowodany ogółem [g] 15,23 W tym cukry [g] 0,23 Sól [g] 0,83	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, REGON 366138172 Kuchnia Czeładź (6) <i>strożek</i>	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-12 sobota	Dieta mamy	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 30g (GLU, SOJ,) bę.papryka konserwowa 40g (GOR,)	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 300ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.potrąwka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.salata z jogurtem 80g (MLE,) bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.jabłko szt bę.orzech włoski 15g bę.miód szt 25g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 75g bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g (MLE,) bę.pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 420,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 165,00	Waga porcji [g]: 725,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 579,50 Białko ogółem [g] 26,30 Tłuszcz [g] 27,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 62,60 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 276,20 Białko ogółem [g] 10,30 Tłuszcz [g] 6,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 45,40 W tym cukry [g] 10,50 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 648,80 Białko ogółem [g] 31,60 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 117,20 W tym cukry [g] 11,90 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] 763,60 Białko ogółem [g] 48,90 Tłuszcz [g] 30,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 80,60 W tym cukry [g] 6,10 Sól [g] 5,30	Energia kcal [kcal] 2577,30 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 92,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Węglowodany ogółem [g] 344,90 W tym cukry [g] 47,70 Sól [g] 14,20
2020-09-13 niedziela	Dieta mamy	Składniki	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.platki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.wafle ryżowe 3szt	bę.rosół z makaronem 400ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.udko z kurczaka pieczone 100g bę.ziemniaki 100g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g (GLU,) bę.surówka z marchewki 100g bę.kompot 200 ml	bę.budyń 250ml (MLE,) bę.jabłko 1/2 szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.serek kanapkowy 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)		
		Waga porcji [g]: 465,00	Waga porcji [g]: 55,00	Waga porcji [g]: 1020,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 600,00		
							JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) <i>Stronick</i>	

2020-09-13 niedziela

KK Dieta mamy

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 605,60 Białko ogółem [g] 35,40 Tłuszcz [g] 20,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 74,90 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 297,50 Białko ogółem [g] 9,90 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 41,20 W tym cukry [g] 18,80 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] 2 574,80 Białko ogółem [g] 145,80 Tłuszcz [g] 80,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 Węglowodany ogółem [g] 343,50 W tym cukry [g] 84,40 Sól [g] 11,40
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 130,24 Białko ogółem [g] 7,61 Tłuszcz [g] 4,49 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,71 Węglowodany ogółem [g] 16,11 W tym cukry [g] 2,82 Sól [g] 0,67	Energia kcal [kcal] 540,91 Białko ogółem [g] 18,00 Tłuszcz [g] 20,36 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,73 Węglowodany ogółem [g] 74,91 W tym cukry [g] 34,18 Sól [g] 0,55	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-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G  
NIP 5532532013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź

(6)

Stronien