

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-07 poniedziałek	Trymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło 15 (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.pomidor 50g.	bę.kisiel 250 bę.jabłko szt bę.orzech włoski 10g	bę.szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.sos pomidorowy z mielonym mięsem wołowym 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml bę.makaron pełnoziarnisty 200g bę.brokul 100g bę.surówka z czerwonej kapusty 100g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g	bę.herbata b/c granul bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło 15 (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata ziel dodatek 50g	
		Waga porcji [g]: 566,00	Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 465,00		
		Energia kcal [kcal] 526,00 Białko ogółem [g] 19,20 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 74,10 W tym cukry [g] 7,50 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 207,70 Białko ogółem [g] 3,60 Tłuszcz [g] 11,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 26,70 W tym cukry [g] 10,30 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 670,90 Białko ogółem [g] 26,40 Tłuszcz [g] 32,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,70 Węglowodany ogółem [g] 79,10 W tym cukry [g] 11,40 Sól [g] 4,80	Energia kcal [kcal] 202,90 Białko ogółem [g] 12,50 Tłuszcz [g] 6,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 27,30 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 385,70 Białko ogółem [g] 18,30 Tłuszcz [g] 13,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 52,90 W tym cukry [g] 1,00 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 1 993,20 Białko ogółem [g] 80,00 Tłuszcz [g] 84,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,80 Węglowodany ogółem [g] 260,10 W tym cukry [g] 32,10 Sól [g] 11,40	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 92,93 Białko ogółem [g] 3,39 Tłuszcz [g] 3,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89 Węglowodany ogółem [g] 13,09 W tym cukry [g] 1,33 Sól [g] 0,62	Energia kcal [kcal] 50,66 Białko ogółem [g] 0,88 Tłuszcz [g] 2,78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,29 Węglowodany ogółem [g] 6,51 W tym cukry [g] 2,51 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 55,91 Białko ogółem [g] 2,20 Tłuszcz [g] 2,74 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,81 Węglowodany ogółem [g] 6,59 W tym cukry [g] 0,95 Sól [g] 0,40	Energia kcal [kcal] 135,27 Białko ogółem [g] 8,33 Tłuszcz [g] 4,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 18,20 W tym cukry [g] 1,27 Sól [g] 0,47	Energia kcal [kcal] 82,95 Białko ogółem [g] 3,94 Tłuszcz [g] 2,88 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 11,38 W tym cukry [g] 0,22 Sól [g] 0,52	
2020-09-08 wtorek	Trymestr I	Składniki	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.grysiowa 400ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.rumszyk z cebulką 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 100g bę.salata z jogurtem 80g (MLE,) bę.surówka z marchewki 100g bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (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 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek z rzodkiewką 70g (MLE,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)		
		Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 980,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 470,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 431,70 Białko ogółem [g] 21,60 Tłuszcz [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,80	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] 738,50 Białko ogółem [g] 23,30 Tłuszcz [g] 31,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 101,70 W tym cukry [g] 14,90 Sól [g] 4,20	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] 407,20 Białko ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 15,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,90 Węglowodany ogółem [g] 54,50 W tym cukry [g] 2,70 Sól [g] 1,30	Energia kcal [kcal] 2 078,50 Białko ogółem [g] 87,70 Tłuszcz [g] 75,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,40 Węglowodany ogółem [g] 288,00 W tym cukry [g] 54,30 Sól [g] 12,20

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 100
NIP 553253013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6) Szmolcu

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-08 wtorek	Tyrmestr I	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Energia kcal [kcal] 110,69 Białko ogółem [g] 5,54 Tłuszcz [g] 3,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,82 Węglowodany ogółem [g] 15,87 W tym cukry [g] 3,28 Sól [g] 0,72	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] 75,36 Białko ogółem [g] 2,38 Tłuszcz [g] 3,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,76 Węglowodany ogółem [g] 10,38 W tym cukry [g] 1,52 Sól [g] 0,43	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] 86,64 Białko ogółem [g] 3,77 Tłuszcz [g] 3,26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89 Węglowodany ogółem [g] 11,60 W tym cukry [g] 0,57 Sól [g] 0,28	
	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.pomidor 50g.	bę.kiwi bę.serek wiejski 1 szt (MLE,)	bę.pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz drobiowy 200g (GLU, MLE, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.fasolka szparagowa 100g bę.surówka z białej kapusty 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 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata zielona 30g	
2020-09-09 środa	Tyrmestr I	Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 490,00	
	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] 146,30 Białko ogółem [g] 12,00 Tłuszcz [g] 4,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 16,70 W tym cukry [g] 4,10 Sól [g] 1,00	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] 4,50	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] 383,80 Białko ogółem [g] 23,40 Tłuszcz [g] 10,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Węglowodany ogółem [g] 52,50 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 2,90	Energia kcal [kcal] 2149,90 Białko ogółem [g] 101,20 Tłuszcz [g] 84,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,10 Węglowodany ogółem [g] 274,30 W tym cukry [g] 25,20 Sól [g] 13,60
	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] 162,56 Białko ogółem [g] 13,33 Tłuszcz [g] 4,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,67 Węglowodany ogółem [g] 18,56 W tym cukry [g] 4,56 Sól [g] 1,11	Energia kcal [kcal] 79,63 Białko ogółem [g] 3,28 Tłuszcz [g] 2,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,99 Węglowodany ogółem [g] 11,38 W tym cukry [g] 1,03 Sól [g] 0,41	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] 78,33 Białko ogółem [g] 4,78 Tłuszcz [g] 2,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 10,71 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,59	
2020-09-10 czwartek	Tyrmestr I	Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 240,00	
	Składniki	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 50g (MLE,) bę.ogórek kiszony 40g	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 b/c 250ml	bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g bę.pomidor 40g	

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

(6) *Strożek*

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-10 czwartek	Trymestr I	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 454,80 Białko ogółem [g] 20,20 Tłuszcz [g] 21,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 51,40 W tym cukry [g] 2,80 Sól [g] 2,00	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] 984,30 Białko ogółem [g] 34,20 Tłuszcz [g] 50,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,20 Węglowodany ogółem [g] 113,90 W tym cukry [g] 13,20 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] 483,50 Białko ogółem [g] 20,20 Tłuszcz [g] 14,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,00 Węglowodany ogółem [g] 74,70 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 2 371,10 Białko ogółem [g] 84,80 Tłuszcz [g] 95,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Węglowodany ogółem [g] 320,70 W tym cukry [g] 68,60 Sól [g] 10,10
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 116,62 Białko ogółem [g] 5,18 Tłuszcz [g] 5,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,49 Węglowodany ogółem [g] 13,18 W tym cukry [g] 0,72 Sól [g] 0,51	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] 89,48 Białko ogółem [g] 3,11 Tłuszcz [g] 4,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,11 Węglowodany ogółem [g] 10,35 W tym cukry [g] 1,20 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] 201,46 Białko ogółem [g] 8,42 Tłuszcz [g] 5,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,92 Węglowodany ogółem [g] 31,13 W tym cukry [g] 0,54 Sól [g] 1,54		
2020-09-11 piątek	Tymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z zacierką 200ml (GLU, MLE,) bę.herbatna owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.serek kanapkowy 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g	bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.rzodkiew biała 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g (GLU, RYB, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z kiszzonej kapusty 100g bę.sos grecki 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.płatki owsiane 10g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.banan 1/2	bę.herbatna owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.salata zielona 30g	
		Waga porcji [g]: 600,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 431,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 535,80 Białko ogółem [g] 23,00 Tłuszcz [g] 18,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,50 Węglowodany ogółem [g] 76,20 W tym cukry [g] 10,30 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] 706,80 Białko ogółem [g] 41,10 Tłuszcz [g] 13,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,80 Węglowodany ogółem [g] 115,80 W tym cukry [g] 12,40 Sól [g] 5,60	Energia kcal [kcal] 217,80 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 3,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 40,80 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 366,90 Białko ogółem [g] 13,70 Tłuszcz [g] 13,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,50 Węglowodany ogółem [g] 52,40 W tym cukry [g] 0,80 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 2 074,50 Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 57,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Węglowodany ogółem [g] 315,70 W tym cukry [g] 42,80 Sól [g] 12,40	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 89,30 Białko ogółem [g] 3,83 Tłuszcz [g] 3,03 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,75 Węglowodany ogółem [g] 12,70 W tym cukry [g] 1,72 Sól [g] 0,40	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] 64,25 Białko ogółem [g] 3,74 Tłuszcz [g] 1,25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,25 Węglowodany ogółem [g] 10,53 W tym cukry [g] 1,13 Sól [g] 0,51	Energia kcal [kcal] 1 089,00 Białko ogółem [g] 40,00 Tłuszcz [g] 18,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,00 Węglowodany ogółem [g] 204,00 W tym cukry [g] 92,50 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 85,13 Białko ogółem [g] 3,18 Tłuszcz [g] 3,11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,53 Węglowodany ogółem [g] 12,16 W tym cukry [g] 0,19 Sól [g] 0,56	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeładź (6) Strojczek		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-12 sobota	Tymestr I	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.papryka konserwowa 50g (GOR.)	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 250ml (GLU, MLE.)	bę.krupnik 300ml (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.miód szt 25g bę.orzech włoski 5g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU.) bę.chleb graham 50g. (GLU.) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE.) bę.twarożek z koperkiem 150g (MLE.) bę.pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 155,00	Waga porcji [g]: 600,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 535,40 Białko ogółem [g] 20,80 Tłuszcz [g] 25,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 62,80 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 2,80	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] 193,10 Białko ogółem [g] 2,10 Tłuszcz [g] 6,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 35,90 W tym cukry [g] 5,40 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 544,80 Białko ogółem [g] 32,10 Tłuszcz [g] 22,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,30 Węglowodany ogółem [g] 57,90 W tym cukry [g] 5,20 Sól [g] 1,90	Energia kcal [kcal] 2 121,80 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 70,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,50 Węglowodany ogółem [g] 305,30 W tym cukry [g] 44,00 Sól [g] 10,30
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 133,85 Białko ogółem [g] 5,20 Tłuszcz [g] 6,35 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 15,70 W tym cukry [g] 3,30 Sól [g] 0,70	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] 124,58 Białko ogółem [g] 1,35 Tłuszcz [g] 3,87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,39 Węglowodany ogółem [g] 23,16 W tym cukry [g] 3,48 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 90,80 Białko ogółem [g] 5,35 Tłuszcz [g] 3,78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,22 Węglowodany ogółem [g] 9,65 W tym cukry [g] 0,87 Sól [g] 0,32			
2020-09-13 niedziela	Tymestr I	Składniki	bę.jogurt naturalny 150g (MLE.) bę.platki owsiane 10g (GLU.) bę.rodzynki 10g	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 graham 50g. (GLU.) bę.chleb pszenny 50g (GLU.) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE.) bę.ogórek zielony 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE.)		
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 500,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 493,20 Białko ogółem [g] 25,60 Tłuszcz [g] 18,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 63,10 W tym cukry [g] 12,90 Sól [g] 3,80	Energia kcal [kcal] 140,90 Białko ogółem [g] 7,20 Tłuszcz [g] 3,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 21,70 W tym cukry [g] 8,50 Sól [g] 0,20	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] 373,80 Białko ogółem [g] 21,00 Tłuszcz [g] 10,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,80 Węglowodany ogółem [g] 53,10 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2 123,80 Białko ogółem [g] 122,10 Tłuszcz [g] 63,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 289,60 W tym cukry [g] 72,00 Sól [g] 11,50

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

(6)

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-13 niedziela	Tymestr I						
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 120,29 Białko ogółem [g] 6,24 Tłuszcz [g] 4,44 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,27 Węglowodany ogółem [g] 15,39 W tym cukry [g] 3,15 Sól [g] 0,93	Energia kcal [kcal] 704,50 Białko ogółem [g] 36,00 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 108,50 W tym cukry [g] 42,50 Sól [g] 1,00	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] 74,76 Białko ogółem [g] 4,20 Tłuszcz [g] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,16 Węglowodany ogółem [g] 10,62 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,52	

JOL-MARK Sp. z o.o.

44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G

NIP 5532532013, Regon 366138172

Kuchnia Czeladź

(6)

Strożek