

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-14 poniedziałek	Tymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.butka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 50g 50 g	bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.sałatka jarzynowa 50g 50 g (MLE, SEL, GOR,)	bę.żurek 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.makaron pełnoziarnisty z serem 300g 300 g (MLE,) bę.kompot 200 ml 200 ml bę.mus jabłkowy 100g 100 g	bę.banan 1/2 0 Por bę.orzech włoski 5g 5 g	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ,) bę.sałatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g	
		Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 5,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 576,10 Białko ogółem [g] 19,80 Tłuszcz [g] 24,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 76,00 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] 562,80 Białko ogółem [g] 22,90 Tłuszcz [g] 22,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 72,30 W tym cukry [g] 33,20 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 135,00 Białko ogółem [g] 2,30 Tłuszcz [g] 5,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 20,70 W tym cukry [g] 10,20 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 426,80 Białko ogółem [g] 18,00 Tłuszcz [g] 16,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 55,40 W tym cukry [g] 2,50 Sól [g] 4,00	Energia kcal [kcal] 905,30 Białko ogółem [g] 68,80 Tłuszcz [g] 74,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,70 Węglowodany ogółem [g] 260,40 W tym cukry [g] 55,10 Sól [g] 11,40
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 94,44 Białko ogółem [g] 3,25 Tłuszcz [g] 3,98 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 12,46 W tym cukry [g] 1,28 Sól [g] 0,51	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] 62,53 Białko ogółem [g] 2,54 Tłuszcz [g] 2,47 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,01 Węglowodany ogółem [g] 8,03 W tym cukry [g] 3,69 Sól [g] 0,39	Energia kcal [kcal] 2 700,00 Białko ogółem [g] 46,00 Tłuszcz [g] 114,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,00 Węglowodany ogółem [g] 414,00 W tym cukry [g] 204,00 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 77,60 Białko ogółem [g] 3,27 Tłuszcz [g] 3,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,29 Węglowodany ogółem [g] 10,07 W tym cukry [g] 0,45 Sól [g] 0,73			
2020-09-15 wtorek	Tymestr I	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę.butka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.sałatka jarzynowa z wędliną 100g 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,)	bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.serek homogenizowany 150g 1 szt (MLE,)	bę.szpinakowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pulpet drobiowy 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę.Ryż 200g 200 g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g 100 g bę.brokul 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml bę.sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.mandarynka 2szt 100 g bę.chleb graham 25g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 30g 30 g (GLU, SOJ, MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 50g 50 g (MLE,) bę.pomidor 40g 40 g	

Strożek

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

(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-15 wtorek	Tymestr I	Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 490,00	
		Energia kcal [kcal] 522,60 Białko ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 21,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Węglowodany ogółem [g] 71,80 W tym cukry [g] 13,90 Sól [g] 2,00	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] 826,20 Białko ogółem [g] 31,70 Tłuszcz [g] 21,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,80 Węglowodany ogółem [g] 136,90 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 10,80 Tłuszcz [g] 8,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 34,30 W tym cukry [g] 7,40 Sól [g] 1,40	Energia kcal [kcal] 463,20 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 21,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 52,80 W tym cukry [g] 0,90 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 2 258,90 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 77,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,00 Węglowodany ogółem [g] 320,80 W tym cukry [g] 44,00 Sól [g] 8,10
2020-09-16 środa	Tymestr I	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	
		Energia kcal [kcal] 130,65 Białko ogółem [g] 4,42 Tłuszcz [g] 5,35 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,02 Węglowodany ogółem [g] 17,95 W tym cukry [g] 3,48 Sól [g] 0,50	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] 75,11 Białko ogółem [g] 2,88 Tłuszcz [g] 1,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,44 Węglowodany ogółem [g] 12,45 W tym cukry [g] 0,78 Sól [g] 0,29	Energia kcal [kcal] 134,67 Białko ogółem [g] 6,00 Tłuszcz [g] 4,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,89 Węglowodany ogółem [g] 19,06 W tym cukry [g] 4,11 Sól [g] 0,78	Energia kcal [kcal] 94,53 Białko ogółem [g] 4,02 Tłuszcz [g] 4,31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,78 Węglowodany ogółem [g] 10,78 W tym cukry [g] 0,18 Sól [g] 0,24	
	Tymestr I	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	
		bę. herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę. bułka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę. szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę. sałata zielona 30g 30 g bę. zupa mleczna z ryżem 200ml 200 ml (MLE,)	bę. kisiel 250 250 ml bę. jabłko szt 150 g bę. rodzyunki 10g 10 g bę. biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,)	bę. pomidorowa z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. schab gotowany 100g 100 g bę. ziemniaki 200g 200 g bę. kompot 200 ml 200 ml bę. surówka z marchwi 100g 100 g (MLE,) bę. bukiet jarzyn 100g 100 g bę. sos własny 100 ml 100 ml (GLU, GOR,)	bę. chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę. polędwica drobiowa 30g 30 g bę. pomidor 50g. 50 g	bę. herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę. chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę. chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę. pasta twarogowa z koperkiem 100g 100 g (MLE,) bę. papryka konserwowa 40g 40 g (GOR,) bę. masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,)	
	Tymestr I	Waga porcji [g]: 580,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 540,00	
		Energia kcal [kcal] 508,90 Białko ogółem [g] 26,20 Tłuszcz [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 77,20 W tym cukry [g] 8,00 Sól [g] 3,20	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] 855,60 Białko ogółem [g] 44,30 Tłuszcz [g] 27,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 122,70 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 4,50	Energia kcal [kcal] 234,00 Białko ogółem [g] 10,20 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 26,60 W tym cukry [g] 0,40 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 471,50 Białko ogółem [g] 24,20 Tłuszcz [g] 18,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 56,60 W tym cukry [g] 4,10 Sól [g] 2,10	Energia kcal [kcal] 2 280,60 Białko ogółem [g] 108,20 Tłuszcz [g] 71,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,50 Węglowodany ogółem [g] 331,80 W tym cukry [g] 46,50 Sól [g] 11,70

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

6) Strojczek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA			
2020-09-16 środa	Tymestr I	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 87,74 Białko ogółem [g] 4,52 Tłuszcz [g] 2,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,28 Węglowodany ogółem [g] 13,31 W tym cukry [g] 1,38 Sól [g] 0,55	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] 77,78 Białko ogółem [g] 4,03 Tłuszcz [g] 2,45 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,72 Węglowodany ogółem [g] 11,15 W tym cukry [g] 1,18 Sól [g] 0,41	Energia kcal [kcal] 180,00 Białko ogółem [g] 7,85 Tłuszcz [g] 8,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,69 Węglowodany ogółem [g] 20,46 W tym cukry [g] 0,31 Sól [g] 1,38	Energia kcal [kcal] 87,31 Białko ogółem [g] 4,48 Tłuszcz [g] 3,44 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,98 Węglowodany ogółem [g] 10,48 W tym cukry [g] 0,76 Sól [g] 0,39			
		Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g	bę.Banan 1szt 1 Por bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	bę.koperkowa z ryżem 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.potrąwka z kurczaka 200g 200 g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.surówka z białej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.serek homogenizowany 150g 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 60g 60 g (GLU,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.polędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ,) bę.ogórek konserwowy 40g 40 g (SEL, GOR,)			
			Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 500,00			
2020-09-17 czwartek	Tymestr I	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 441,10 Białko ogółem [g] 24,70 Tłuszcz [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 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] 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] 408,40 Białko ogółem [g] 17,70 Tłuszcz [g] 13,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Węglowodany ogółem [g] 58,70 W tym cukry [g] 3,00 Sól [g] 2,70	Energia kcal [kcal] 1 980,80 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 50,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,10 Węglowodany ogółem [g] 310,10 W tym cukry [g] 68,30 Sól [g] 10,30		
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 110,28 Białko ogółem [g] 6,17 Tłuszcz [g] 3,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,88 Węglowodany ogółem [g] 15,47 W tym cukry [g] 3,20 Sól [g] 0,65	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] 81,68 Białko ogółem [g] 3,54 Tłuszcz [g] 2,68 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,34 Węglowodany ogółem [g] 11,74 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 0,54	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 103 NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeładź (6)	strożek	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-18 piątek	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.pasta z jaj z koperkiem 60g 60 g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) 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 100g 100 g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 200ml 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 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 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g	
	Waga porcji [g]:	410,00	150,00	1 100,00	280,00	500,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 521,30 Białko ogółem [g] 22,80 Tłuszcz [g] 21,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 65,80 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 2,20	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] 696,00 Białko ogółem [g] 44,90 Tłuszcz [g] 9,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,10 Węglowodany ogółem [g] 123,30 W tym cukry [g] 15,90 Sól [g] 5,50	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] 441,20 Białko ogółem [g] 14,20 Tłuszcz [g] 21,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 53,30 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 2,30	Energia kcal [kcal] 2079,20 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 61,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,60 Węglowodany ogółem [g] 309,30 W tym cukry [g] 54,30 Sól [g] 11,00
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 127,15 Białko ogółem [g] 5,56 Tłuszcz [g] 5,27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,34 Węglowodany ogółem [g] 16,05 W tym cukry [g] 3,20 Sól [g] 0,54	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] 63,27 Białko ogółem [g] 4,08 Tłuszcz [g] 0,85 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,19 Węglowodany ogółem [g] 11,21 W tym cukry [g] 1,45 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] 88,24 Białko ogółem [g] 2,84 Tłuszcz [g] 4,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 10,66 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,46		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G
NIP 5532532018, Regon 366138172
Kuchnia Czeładź
(6)

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-19 sobota	Trymestr I	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE, bę.bułka grahamka 65g 1 szt (GLU, bę.masło jendoporcyjne 10g 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 300ml 300 ml (GLU, MLE, SEL, bę.gulasz mięsny z łopatk wieprzowej duszony 100g 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę.kompot 200 ml 200 ml bę.kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU, bę.sałatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g bę.kalafior 100g 100 g (GLU,	bę.serek kanapkowy szt. 1 szt (MLE, bę.weka 25g 25 g (GLU,	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU, bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE, bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE, bę.sałata ziel dodatek 50g 50 g	
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 500,00		
		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] 750,70 Białko ogółem [g] 24,10 Tłuszcz [g] 25,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,20 Węglowodany ogółem [g] 117,20 W tym cukry [g] 13,50 Sól [g] 5,10	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] 374,30 Białko ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 10,60 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] 2 124,00 Białko ogółem [g] 87,30 Tłuszcz [g] 74,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50 Węglowodany ogółem [g] 303,80 W tym cukry [g] 42,90 Sól [g] 11,10	
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] 75,07 Białko ogółem [g] 2,41 Tłuszcz [g] 2,57 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,72 Węglowodany ogółem [g] 11,72 W tym cukry [g] 1,35 Sól [g] 0,51	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] 74,86 Białko ogółem [g] 4,26 Tłuszcz [g] 2,12 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) stroiccu		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-20 niedziela	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamska 65g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.papryka świeża 50g 50 g	bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (MLE,)	bę.rosół z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.medalion drobiowy 100g 100 g (GLU,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.marchew gotowana 100g 100 g (GLU,) bę.mizeria 100g 100 g (MLE,) bę.kompot 200 ml 200 ml bę.sos koperkowy 100ml 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.mandarynka 2szt 100 g bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.płatki owsiane 10g 10 g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb grahamski 50g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ,) bę.pomidor 40g 40 g	
		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 110,00	Waga porcji [g]: 490,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 488,70 Białko ogółem [g] 24,20 Tłuszcz [g] 17,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 65,60 W tym cukry [g] 12,90 Sól [g] 3,40	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] 866,90 Białko ogółem [g] 55,20 Tłuszcz [g] 24,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 117,20 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 5,60	Energia kcal [kcal] 151,70 Białko ogółem [g] 7,40 Tłuszcz [g] 3,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 24,70 W tym cukry [g] 15,60 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 383,10 Białko ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Węglowodany ogółem [g] 53,20 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 2 168,50 Białko ogółem [g] 112,00 Tłuszcz [g] 62,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 311,40 W tym cukry [g] 76,90 Sól [g] 11,70
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 122,17 Białko ogółem [g] 6,05 Tłuszcz [g] 4,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,27 Węglowodany ogółem [g] 16,40 W tym cukry [g] 3,23 Sól [g] 0,85	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] 78,81 Białko ogółem [g] 5,02 Tłuszcz [g] 2,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,42 Węglowodany ogółem [g] 10,65 W tym cukry [g] 1,15 Sól [g] 0,51	Energia kcal [kcal] 137,91 Białko ogółem [g] 6,73 Tłuszcz [g] 3,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,55 Węglowodany ogółem [g] 22,45 W tym cukry [g] 14,18 Sól [g] 0,18	Energia kcal [kcal] 78,18 Białko ogółem [g] 3,53 Tłuszcz [g] 2,71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,37 Węglowodany ogółem [g] 10,86 W tym cukry [g] 0,24 Sól [g] 0,45	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeładź (6)