

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-20 poniedziałek	Trymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbaty owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 50g	bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.salatka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,)	bę.żurek (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.makaron pełnoziarnisty z serem 300g (MLE,) bę.kompot 200 ml bę.mus jabłkowy 100g	bę.banan 1/2 bę.orzech włoski 5g	bę.herbaty owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g (GLU, SOJ,) bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g.	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Perłowa 10 NIP 5532532783, Regon 141000000 Kuchnia Ciepła (6) 770026
			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] 873,10 Białko ogółem [g] 36,60 Tłuszcz [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 133,50 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] 2215,60 Białko ogółem [g] 82,50 Tłuszcz [g] 75,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,70 Węglowodany ogółem [g] 321,60 W tym cukry [g] 55,10 Sól [g] 11,40
2020-07-21 wtorek	Trymestr I	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.salatka jarzynowa z wędliną 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,)	bę.weka 25g (GLU,) bę.serek homogenizowany szt (MLE,)	bę.szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.Ryż 200g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g bę.brokul 100g bę.kompot 200 ml bę.sos pomidorowy (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.mandarynka 2szt bę.chleb graham 25g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE,)	bę.herbaty owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.ser żółty 50g (MLE,) bę.pomidor 40g	
			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	
		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] 97,01 Białko ogółem [g] 4,07 Tłuszcz [g] 2,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,01 Węglowodany ogółem [g] 14,83 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	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-21 wtorek	Trymestr I	Wartość odżywcza w porcji	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] 3,60	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] 8,50
		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] 0,33	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	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) <i>groździ</i>
2020-07-22 środa	Trymestr I	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata zielona 30g	bę.kisiel 250 bę.jabłko szt bę.rodzynki 10g bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ,) bę.ziemniaki 200g bę.kompot 200 ml bę.surówka z marchwi 100g (MLE,) bę.bukiet jarzyn 100g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.poledwica drobiowa 30g bę.pomidor 50g.	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLE,) bę.papryka konserwowa 40g (GOR,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,)	
		Waga porcji [g]:	580,00	440,00	1 000,00	130,00	540,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 498,40 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 14,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 71,50 W tym cukry [g] 8,10 Sól [g] 3,70	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] 974,20 Białko ogółem [g] 35,30 Tłuszcz [g] 38,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 136,80 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 5,20	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] 2 388,70 Białko ogółem [g] 100,10 Tłuszcz [g] 84,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 340,20 W tym cukry [g] 46,60 Sól [g] 12,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-22 środa	Trymestr I	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		Energia kcal [kcal] 85,93 Białko ogółem [g] 4,67 Tłuszcz [g] 2,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,33 Węglowodany ogółem [g] 12,33 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,64	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] 97,42 Białko ogółem [g] 3,53 Tłuszcz [g] 3,86 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 13,68 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 0,52	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	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) <i>Gryzich</i>
		Składniki		bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor 50g.	bę.Banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)	bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.potrąwka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.bukiet jarzyn 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.serek homogenizowany szt (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 60g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g (GLU, SOJ,) bę.ogórek konserwowy 40g (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		
2020-07-23 czwartek	Trymestr 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	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-07-20 do dnia 2020-07-26

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-24 piątek	Tymestr I	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.jajko 1szt (JAJ,) bę.salata zielona 50g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek 50g (MLE,) bę.pomidor 50g.	bę.jarzynowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 200ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z selera i marchewki 100g (MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g	<p>IOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) - 5-70216</p>	
		Waga porcji [g]:	351,00	150,00	1 100,00	280,00	500,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 456,60 Białko ogółem [g] 20,60 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 61,60 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 2,60	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] 2 014,50 Białko ogółem [g] 102,40 Tłuszcz [g] 56,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80 Węglowodany ogółem [g] 305,10 W tym cukry [g] 53,90 Sól [g] 11,40
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 130,09 Białko ogółem [g] 5,87 Tłuszcz [g] 4,84 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,51 Węglowodany ogółem [g] 17,55 W tym cukry [g] 3,62 Sól [g] 0,74	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				
2020-07-25 sobota	Tymestr I	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.salátka jarzynowa 100g (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (GLU, MLE, SEL,) bę.gulasz mięsny z łopatki wieprzowej duszony 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kompot 200 ml bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.salátka z ogórka kiszzonego 100g. bę.kalafior 100g (GLU,)	bę.serek kanapkowy szt. (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata ziel dodatek 50g		
		Waga porcji [g]:	410,00	150,00	1 000,00	25,00	500,00		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-25 sobota	Trymestr I	Wartość odżywcza w porcji	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] 2124,00 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 Gilivice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6)
2020-07-26 niedziela	Trymestr I	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bulka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.połędwica drobiowa 50g bę.papryka świeża 50g	bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę.rosół z makaronem 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.medalion drobiowy 100g (GLU,) bę.ziemniaki 200g bę.marchew gotowana 100g (GLU,) bę.mizeria 100g (MLE,) bę.kompot 200 ml bę.sos koperkowy 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.mandarynka 2szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.płatki owsiane 10g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszeny 50g (GLU,) bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.połędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g (GLU, SOJ,) bę.pomidor 40g	
		Waga porcji [g]:	400,00	250,00	1 100,00	110,00	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] 2168,50 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

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-26 niedziela	Trymestr I	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 Gilwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) 37 9 03 6