

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-03 poniedziałek	KK Trymestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manna 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.talarki z kukinii 100g 100 g	bę.salátka jarzynowa 50g. 50 g (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,)	bę.fasolowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.makaron pełnoziarnisty z serem 300g 300 g (MLE,) bę.mus jabłkowy 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 25g 25 g (MLE,) bę.pomidor 100g 100 g	bę.herbata granul 300 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 60g 60 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g 60 g (GLU, SOJ,) bę.salátka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g	
		Waga porcji [g]: 660,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 570,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 515,90 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 8,10 Sól [g] 3,20	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] 901,10 Białko ogółem [g] 39,40 Tłuszcz [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 149,20 W tym cukry [g] 33,90 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 221,30 Białko ogółem [g] 8,60 Tłuszcz [g] 14,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 16,40 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 502,70 Białko ogółem [g] 20,50 Tłuszcz [g] 17,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 68,90 W tym cukry [g] 12,50 Sól [g] 4,30	Energia kcal [kcal] 2345,60 Białko ogółem [g] 94,60 Tłuszcz [g] 73,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 347,90 W tym cukry [g] 56,40 Sól [g] 11,70
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 78,17 Białko ogółem [g] 3,08 Tłuszcz [g] 2,58 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,92 Węglowodany ogółem [g] 11,73 W tym cukry [g] 1,23 Sól [g] 0,48	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] 100,12 Białko ogółem [g] 4,38 Tłuszcz [g] 2,19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,82 Węglowodany ogółem [g] 16,58 W tym cukry [g] 3,77 Sól [g] 0,34	Energia kcal [kcal] 147,53 Białko ogółem [g] 5,73 Tłuszcz [g] 9,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,13 Węglowodany ogółem [g] 10,93 W tym cukry [g] 0,33 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 88,19 Białko ogółem [g] 3,60 Tłuszcz [g] 3,14 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,32 Węglowodany ogółem [g] 12,09 W tym cukry [g] 2,19 Sól [g] 0,75			
2020-08-04 wtorek	KK Trymestr II	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.ser topiony 25g 25 g (MLE,) bę.ogórek zielony 100g 100 g	bę.serek homogenizowany szt 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.papryka konserwowa 50g 50 g (GOR,)	bę.szpinakowa z ryżem 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pieczeń rzymska 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemiaki 200g 200 g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g 100 g 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.szynka drobiowa, parzona 30g 30 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.mandarynka 2szt 100 g	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.ser żółty 60g 50 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g	
		Waga porcji [g]: 426,00	Waga porcji [g]: 75,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 517,50 Białko ogółem [g] 20,70 Tłuszcz [g] 22,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 63,50 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 3,00	Energia kcal [kcal] 218,00 Białko ogółem [g] 17,30 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 27,20 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 805,50 Białko ogółem [g] 28,30 Tłuszcz [g] 28,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 123,60 W tym cukry [g] 9,40 Sól [g] 5,00	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] 559,60 Białko ogółem [g] 22,90 Tłuszcz [g] 21,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 1,70	Energia kcal [kcal] 2343,00 Białko ogółem [g] 100,00 Tłuszcz [g] 86,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,70 Węglowodany ogółem [g] 322,50 W tym cukry [g] 44,40 Sól [g] 11,80

JOL-MADY Sp. z o.o.
44-100 Szrociec 16G
NIP 5532000000
Kuchnia Cieladź
(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-08-04 wtorek	KK Trymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g Energia kcal [kcal] 121,48 Białko ogółem [g] 4,86 Tłuszcz [g] 5,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,79 Węglowodany ogółem [g] 14,91 W tym cukry [g] 3,08 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 290,67 Białko ogółem [g] 23,07 Tłuszcz [g] 6,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,33 Węglowodany ogółem [g] 36,27 W tym cukry [g] 17,73 Sól [g] 0,93	Energia kcal [kcal] 73,23 Białko ogółem [g] 2,57 Tłuszcz [g] 2,56 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,76 Węglowodany ogółem [g] 11,24 W tym cukry [g] 0,85 Sól [g] 0,45	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] 101,75 Białko ogółem [g] 4,16 Tłuszcz [g] 3,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,49 Węglowodany ogółem [g] 13,44 W tym cukry [g] 0,22 Sól [g] 0,31	
2020-08-05 środa	KK Trymestr II	Składniki bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml 300 ml (GLU, MLE,) bę.herbata granul 300 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata zielona 50g 50 g	bę.kisiel 250 250 ml bę.rodzyunki 10g 10 g bę.jabłko szt 150 g bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,)	bę.brokułowa z ziemniakami 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.risotto z mięsem i warzywami 300g 300 g (SEL,) bę.sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham 50g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.połędwica drobiowa 30g 30 g bę.pomidor100g 100 g	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.pasta twarogowa z koperkiem 150g 150 g (MLE,) bę.papryka świeża 100g 100 g	<p style="text-align: right;">JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Piłsudskiego 16G NIP 5532592013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6)</p>
		Waga porcji [g]: 700,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 700,00	
		Wartość odżywcza w porcji Energia kcal [kcal] 606,80 Białko ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 16,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,60 Węglowodany ogółem [g] 90,60 W tym cukry [g] 20,60 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] 623,70 Białko ogółem [g] 23,10 Tłuszcz [g] 11,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 114,40 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 2,70	Energia kcal [kcal] 241,40 Białko ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 28,40 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 670,90 Białko ogółem [g] 36,70 Tłuszcz [g] 23,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 85,80 W tym cukry [g] 5,90 Sól [g] 2,40	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g Energia kcal [kcal] 86,69 Białko ogółem [g] 4,29 Tłuszcz [g] 2,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,23 Węglowodany ogółem [g] 12,94 W tym cukry [g] 2,94 Sól [g] 0,53	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] 62,37 Białko ogółem [g] 2,31 Tłuszcz [g] 1,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,54 Węglowodany ogółem [g] 11,44 W tym cukry [g] 0,86 Sól [g] 0,27	Energia kcal [kcal] 134,11 Białko ogółem [g] 5,89 Tłuszcz [g] 6,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,39 Węglowodany ogółem [g] 15,78 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 95,84 Białko ogółem [g] 5,24 Tłuszcz [g] 3,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,94 Węglowodany ogółem [g] 12,26 W tym cukry [g] 0,84 Sól [g] 0,34			
2020-08-06 czwartek	KK Trymestr II	Składniki bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor100g 100 g	bę.Banan 1szt 1 Pór bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	bę.koperkowa z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g 100 g bę.ziemniaki 200g 200 g bę.buraki 100g 100 g bę.surówka z białej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml bę.sos własny 100 ml 100 ml (GLU,)	bę.serek homogenizowany 1 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 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.połędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g 70 g (GLU, SOJ,) bę.ogórek zielony 100g 100 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-08-06 czwartek KK Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 600,00	Energia kcal [kcal] 2 262,10 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 68,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,80 Węglowodany ogółem [g] 322,90 W tym cukry [g] 76,10 Sól [g] 10,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 99,67 Białko ogółem [g] 5,58 Tłuszcz [g] 2,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,69 Węglowodany ogółem [g] 14,16 W tym cukry [g] 2,84 Sól [g] 0,58	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] 75,92 Białko ogółem [g] 3,64 Tłuszcz [g] 2,68 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,64 Węglowodany ogółem [g] 10,35 W tym cukry [g] 1,77 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] 78,60 Białko ogółem [g] 3,90 Tłuszcz [g] 2,57 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,23 Węglowodany ogółem [g] 10,95 W tym cukry [g] 0,25 Sól [g] 0,48	
	Składniki	bę.zupa na mleku z kaszą manną 200ml 200 ml (GLU, MLE,) bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) 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 120g 120 g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 250ml 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g 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 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.ogórek zielony 40g 40 g	
2020-08-07 piątek KK Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 552,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 170,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 540,00	Energia kcal [kcal] 2 419,10 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 72,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 Węglowodany ogółem [g] 349,20 W tym cukry [g] 58,10 Sól [g] 14,60
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 120,71 Białko ogółem [g] 5,94 Tłuszcz [g] 4,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,14 Węglowodany ogółem [g] 15,53 W tym cukry [g] 3,62 Sól [g] 0,89	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] 68,15 Białko ogółem [g] 4,52 Tłuszcz [g] 1,49 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 10,50 W tym cukry [g] 1,07 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] 99,04 Białko ogółem [g] 3,19 Tłuszcz [g] 4,04 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,33 Węglowodany ogółem [g] 13,67 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 0,52	
	Składniki						

JOL-MAX Sp. z o.o.
44-300 Będzin, ul. Partowa 16G
NIP 5552240914, REGON 366138172
Bimolca
Kuchnia Czeladź
(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-08 sobota	KK Trymestr II	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g	bę.salatka jarzynowa 50g. 50 g (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,)	bę.barszcz czerwony z ziemniakami 400ml 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz drobiowy 200g 200 g (GLU, MLE, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU,) bę.kompot 200 ml 200 ml bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g	bę.serek kanapkowy szt. 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,)	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.szynka wieprzowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata ziel dodatek 50g 50 g	
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 560,00		
		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] 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] 861,60 Białko ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 26,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 133,50 W tym cukry [g] 15,10 Sól [g] 5,80	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] 481,80 Białko ogółem [g] 26,90 Tłuszcz [g] 11,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 74,00 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 2 282,20 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 72,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,90 Węglowodany ogółem [g] 334,10 W tym cukry [g] 44,20 Sól [g] 12,40	
2020-08-09 niedziela	KK Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	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] 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] 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] 71,80 Białko ogółem [g] 2,98 Tłuszcz [g] 2,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,55 Węglowodany ogółem [g] 11,13 W tym cukry [g] 1,26 Sól [g] 0,48	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] 86,04 Białko ogółem [g] 4,80 Tłuszcz [g] 2,05 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,09 Węglowodany ogółem [g] 13,21 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 0,59		
		Składniki	bę.budyń z rodzynekami 250ml 250 ml (MLE,)	bę.rosół z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.filet z kurczaka panierowany 100g 100 g (GLU, JAJ,) bę.ziemniaki 100g 100 g bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g bę.surówka z marchewki 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.mandarynka 1szt 50 g bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.platki owsiane 15g 15 g (GLU,)	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.poledwica "Sopocka" wieprzowa.wędzona .parzona 70g 70 g (GLU, SOJ,) bę.pomidor100g 100 g		
Waga porcji [g]: 500,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 65,00	Waga porcji [g]: 620,00				

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Głogów, ul. Piłsudskiego 16G
NIP 552-25-77-77 KRS 0000306138172
Kuchnia Czeiadz
(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-09 niedziela	KK Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 593,40 Białko ogółem [g] 33,10 Tłuszcz [g] 23,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,30 Węglowodany ogółem [g] 71,50 W tym cukry [g] 14,60 Sól [g] 3,50	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] 825,40 Białko ogółem [g] 45,70 Tłuszcz [g] 30,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,60 Węglowodany ogółem [g] 101,60 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 6,20	Energia kcal [kcal] 155,00 Białko ogółem [g] 7,80 Tłuszcz [g] 3,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 24,30 W tym cukry [g] 13,20 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 518,80 Białko ogółem [g] 24,80 Tłuszcz [g] 15,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 76,30 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2370,70 Białko ogółem [g] 119,30 Tłuszcz [g] 78,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,90 Węglowodany ogółem [g] 324,40 W tym cukry [g] 76,70 Sól [g] 13,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 118,68 Białko ogółem [g] 6,62 Tłuszcz [g] 4,64 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,46 Węglowodany ogółem [g] 14,30 W tym cukry [g] 2,92 Sól [g] 0,70	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] 91,71 Białko ogółem [g] 5,08 Tłuszcz [g] 3,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,51 Węglowodany ogółem [g] 11,29 W tym cukry [g] 1,41 Sól [g] 0,69	Energia kcal [kcal] 238,46 Białko ogółem [g] 12,00 Tłuszcz [g] 5,85 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,77 Węglowodany ogółem [g] 37,38 W tym cukry [g] 20,31 Sól [g] 0,31	Energia kcal [kcal] 83,68 Białko ogółem [g] 4,00 Tłuszcz [g] 2,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,21 Węglowodany ogółem [g] 12,31 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,50		
2020-08-10 poniedziałek	KK Trymestr II	Składniki	bę.kisiel 250 250 ml bę.jabłko szt 150 g bę.orzech włoski 10g 10 g	bę.szpinakowa z ziemniakami 400 ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR.) bę.sos pomidorowy z mielonym mięsem wołowym 200g 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL.) bę.makaron pełnoziarnisty 200g 200 g bę.brokul 100g 100 g bę.surówka z czerwonej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU, SOJ) bę.twarożek 50g 50 g (MLE) bę.ogórek zielony 50g 50 g	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU, SOJ) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU, SOJ, MLE) bę.masło 15 15 g (MLE) bę.szynka drobiowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE) bę.salata zielona 50g 50 g		
		Waga porcji [g]: 616,00	Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 575,00		
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 573,60 Białko ogółem [g] 19,10 Tłuszcz [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,40 Węglowodany ogółem [g] 85,80 W tym cukry [g] 16,70 Sól [g] 2,90	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] 870,80 Białko ogółem [g] 38,70 Tłuszcz [g] 24,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 134,10 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] 488,80 Białko ogółem [g] 23,40 Tłuszcz [g] 14,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 73,60 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 2343,80 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 76,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 347,50 W tym cukry [g] 41,60 Sól [g] 11,60	
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 93,12 Białko ogółem [g] 3,10 Tłuszcz [g] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,69 Węglowodany ogółem [g] 13,93 W tym cukry [g] 2,71 Sól [g] 0,47	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] 72,57 Białko ogółem [g] 3,23 Tłuszcz [g] 2,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,72 Węglowodany ogółem [g] 11,18 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] 85,01 Białko ogółem [g] 4,07 Tłuszcz [g] 2,45 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,39 Węglowodany ogółem [g] 12,80 W tym cukry [g] 0,23 Sól [g] 0,56			

JOL-ALICJA Sp. z o.o.
44-100 Będzin, ul. Towarowa 31G
NIP 55525 2007, KRS 0000160172
Kuchnia Szpitala
(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-11 wtorek	KK Trimestr II	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.papryka konserwowa 40g 40 g (GOR,)	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.rumszyk z cebulką 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.salata z jogurtem 80g 80 g (MLE,) bę.surówka z marchewki 100g 100 g bę.kompot 250 250 ml	bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.salatka 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.twarożek z rzodkiewką 100g 100 g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 130,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		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] 883,30 Białko ogółem [g] 26,00 Tłuszcz [g] 31,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 136,40 W tym cukry [g] 20,40 Sól [g] 4,70	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] 2 304,90 Białko ogółem [g] 92,10 Tłuszcz [g] 75,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 344,00 W tym cukry [g] 59,80 Sól [g] 13,20
2020-08-12 środa	KK Trimestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manna 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbata b/c granul 300 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.pomidor 50g. 50 g	bę.kiwi 90 g bę.serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,)	bę.pomidorowa z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz drobiowy 200g 200 g (GLU, MLE, GOR,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.fasolka szparagowa 100g 100 g bę.surówka z białej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.pieczewo 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 pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata zielona 30g 30 g	
		Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 540,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 575,70 Białko ogółem [g] 19,50 Tłuszcz [g] 24,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 76,10 W tym cukry [g] 7,60 Sól [g] 3,10	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] 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] 11,20 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] 478,70 Białko ogółem [g] 26,60 Tłuszcz [g] 11,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 73,30 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 2 350,10 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 85,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20 Węglowodany ogółem [g] 320,90 W tym cukry [g] 25,40 Sól [g] 15,00

KOL-MAN Sp. z o.o.
40-700 Będzin, ul. Główna 17G
NIP 555238777, REGON 146618172
Kuchnia Cielażdz
(6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-12 środa	KK Trymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 94,38 Białko ogółem [g] 3,20 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 12,48 W tym cukry [g] 1,25 Sól [g] 0,51	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] 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] 0,45	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] 88,65 Białko ogółem [g] 4,93 Tłuszcz [g] 2,13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,13 Węglowodany ogółem [g] 13,57 W tym cukry [g] 0,31 Sól [g] 0,61	
2020-08-13 czwartek	KK Trymestr II	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.jarzynowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka wieprzowa 100g 100 g (GLU,) bę.sos własny 100 ml 100 ml (GLU,) bę.kasza jęczmienna 150g 150 g (GLU,) bę.buraki 100g 100 g bę.kalafior 100g 100 g (GLU,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (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.poledwica drobiowa 60g 60 g bę.pomidor 40g 40 g	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Głogów, ul. Słowackiego 13 NIP 5532584025, REGON 141601014 Kuchnia Cieladź (6)
		Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 050,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		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] 889,90 Białko ogółem [g] 38,20 Tłuszcz [g] 35,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 117,80 W tym cukry [g] 18,10 Sól [g] 3,90	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] 499,40 Białko ogółem [g] 22,00 Tłuszcz [g] 15,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,30 Węglowodany ogółem [g] 74,90 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 4,10	Energia kcal [kcal] 2 386,60 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 85,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,50 Węglowodany ogółem [g] 334,20 W tym cukry [g] 83,40 Sól [g] 10,60	
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] 84,75 Białko ogółem [g] 3,64 Tłuszcz [g] 3,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,68 Węglowodany ogółem [g] 11,22 W tym cukry [g] 1,72 Sól [g] 0,37	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] 90,80 Białko ogółem [g] 4,00 Tłuszcz [g] 2,76 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,33 Węglowodany ogółem [g] 13,62 W tym cukry [g] 0,24 Sól [g] 0,75			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-14 piątek	KK Trymestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z zacierką 200ml 200 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 50g 50 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.koperkowa z ryżem 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g 100 g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 150ml 150 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z kiszanej kapusty 100g 100 g bę.sos grecki 100ml 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.płatki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzynki 10g 10 g bę.banan 1/2 0 Por	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.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.sałata zielona 30g 30 g	
		Waga porcji [g]: 600,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 482,00		
		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] 778,30 Białko ogółem [g] 44,00 Tłuszcz [g] 15,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 130,70 W tym cukry [g] 15,20 Sól [g] 6,30	Energia kcal [kcal] 234,30 Białko ogółem [g] 8,50 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 43,90 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] 2 320,00 Białko ogółem [g] 112,20 Tłuszcz [g] 65,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,40 Węglowodany ogółem [g] 354,70 W tym cukry [g] 45,90 Sól [g] 14,70
2020-08-15 sobota	KK Trymestr II	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] 62,26 Białko ogółem [g] 3,52 Tłuszcz [g] 1,25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 10,46 W tym cukry [g] 1,22 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 937,20 Białko ogółem [g] 34,00 Tłuszcz [g] 16,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 175,60 W tym cukry [g] 74,00 Sól [g] 0,80	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	
		Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 30g 30 g (GLU, SOJ,) bę.papryka 40g 40 g (GOR,)	bę.kasza manna na gęsto z rodzynekami 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.sałata 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 10g 10 g bę.miod szt 25g 1 szt	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.pasta twarogowa z koperkiem 150g 150 g (MLE,) bę.pomidor 50g 50 g	
		Waga porcji [g]: 420,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 160,00	Waga porcji [g]: 680,00		

JOL-MARK Sp. z o.o.
 41-001 Będzin, ul. ...
 NIP 585271 510 700 0001/2
 Kuchnia dietetyczna
 (6)

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-08-15 sobota KK Trymestr II	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] 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] 251,10 Białko ogółem [g] 3,50 Tłuszcz [g] 11,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 37,50 W tym cukry [g] 5,60 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 709,50 Białko ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 23,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 93,80 W tym cukry [g] 6,10 Sól [g] 2,70	Energia kcal [kcal] 2388,60 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 79,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,20 Węglowodany ogółem [g] 342,60 W tym cukry [g] 45,30 Sól [g] 11,60
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 137,98 Białko ogółem [g] 6,26 Tłuszcz [g] 6,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,74 Węglowodany ogółem [g] 14,90 W tym cukry [g] 3,19 Sól [g] 0,79	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] 156,94 Białko ogółem [g] 2,19 Tłuszcz [g] 7,13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,75 Węglowodany ogółem [g] 23,44 W tym cukry [g] 3,50 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 104,34 Białko ogółem [g] 5,49 Tłuszcz [g] 3,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,99 Węglowodany ogółem [g] 13,79 W tym cukry [g] 0,90 Sól [g] 0,40	
	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.platki grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa 60g 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.platki owsiane 15g 15g (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.surówka z marchewki 100g 100 g 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 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 30g. 30g	
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 45,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 530,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 449,90 Białko ogółem [g] 26,60 Tłuszcz [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,90	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] 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] 466,30 Białko ogółem [g] 24,00 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,90 Węglowodany ogółem [g] 73,40 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2282,80 Białko ogółem [g] 128,10 Tłuszcz [g] 65,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,80 Węglowodany ogółem [g] 322,80 W tym cukry [g] 79,10 Sól [g] 11,20
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 109,73 Białko ogółem [g] 6,49 Tłuszcz [g] 3,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,85 Węglowodany ogółem [g] 15,10 W tym cukry [g] 3,12 Sól [g] 0,71	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] 80,62 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] 87,98 Białko ogółem [g] 4,53 Tłuszcz [g] 2,11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,11 Węglowodany ogółem [g] 13,85 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 0,58	

IOI-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Wodna 11
NIP 553255200
Kuchnia Szpitala (6)