

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-20, poniedziałek	Trymestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbatka owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka (GLU,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 50g	bę.salatka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.żurek 350ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.makaron pełnoziarnisty z serem 300g (MLE,) bę.mus jabłkowy 100g bę.kompot 200 ml	bę.banan 1/2 bę.orzech włoski 10g	bę.herbatka granul 300 bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 60g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g (GLU, SOJ,) bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g.	<b>JOL-MARK Sp. z</b> 44-100 Gliwice, ul. Portowa NIP 5532532013, Regon 3661- Kuchnia Czeladź (5)	
		Waga porcji [g]:	610,00	100,00	950,00	10,00	570,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 509,20 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 75,90 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] 896,10 Białko ogółem [g] 37,10 Tłuszcz [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 139,00 W tym cukry [g] 33,30 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 193,10 Białko ogółem [g] 3,70 Tłuszcz [g] 11,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,30 Węglowodany ogółem [g] 22,30 W tym cukry [g] 10,40 Sól [g]	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] 2305,70 Białko ogółem [g] 86,80 Tłuszcz [g] 74,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,80 Węglowodany ogółem [g] 342,10 W tym cukry [g] 65,40 Sól [g] 10,80
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 83,48 Białko ogółem [g] 3,23 Tłuszcz [g] 2,79 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,00 Węglowodany ogółem [g] 12,44 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] 94,33 Białko ogółem [g] 3,91 Tłuszcz [g] 2,46 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,96 Węglowodany ogółem [g] 14,63 W tym cukry [g] 3,51 Sól [g] 0,27	Energia kcal [kcal] 1931,00 Białko ogółem [g] 37,00 Tłuszcz [g] 111,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,00 Węglowodany ogółem [g] 223,00 W tym cukry [g] 104,00 Sól [g]	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		
2020-07-21, wtorek	Trymestr II	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.salatka jarzynowa z wędliną KK 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,)	bę.serek homogenizowany szt (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ryż bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g bę.brokul 100g bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE,) bę.mandarynka 2szt	bę.herbatka owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.ser żółty 60g (MLE,) bę.pomidor 50g.		
		Waga porcji [g]:	430,00	25,00	1 000,00	180,00	550,00		
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g							

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA					
2020-07-21 wtorek	Tymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 547,80 Białko ogółem [g] 19,90 Tłuszcz [g] 22,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 74,60 W tym cukry [g] 14,10 Sól [g] 2,20	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] 778,80 Białko ogółem [g] 30,10 Tłuszcz [g] 20,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,20 Węglowodany ogółem [g] 128,60 W tym cukry [g] 8,30 Sól [g] 4,10	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] 2333,10 Białko ogółem [g] 100,60 Tłuszcz [g] 77,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,80 Węglowodany ogółem [g] 336,40 W tym cukry [g] 44,20 Sól [g] 9,70				
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 127,40 Białko ogółem [g] 4,63 Tłuszcz [g] 5,16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,95 Węglowodany ogółem [g] 17,35 W tym cukry [g] 3,28 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] 77,88 Białko ogółem [g] 3,01 Tłuszcz [g] 2,06 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,42 Węglowodany ogółem [g] 12,86 W tym cukry [g] 0,83 Sól [g] 0,41	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	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-800 Gliwice, ul. Portowa 1 NIP 5532532013, Regon 36613817 Kuchnia Czeladź (6) <i>stojek</i>				
2020-07-22 środa	Tymestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE,) bę.herbata granul 300 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.rodzynki 10g bę.jabłko szt bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.pomidorowa z makaronem 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ,) bę.ziemniaki 200g bę.kompot 200 ml bę.surówka z marchewki 100g 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 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g (MLE,) bę.papryka konserwowa 50g (GOR,)					
		Waga porcji [g]:	680,00	Waga porcji [g]:	440,00	Waga porcji [g]:	1100,00	Waga porcji [g]:	130,00	Waga porcji [g]:	650,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 604,30 Białko ogółem [g] 29,80 Tłuszcz [g] 16,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,60 Węglowodany ogółem [g] 90,00 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] 1031,20 Białko ogółem [g] 36,20 Tłuszcz [g] 42,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 142,60 W tym cukry [g] 13,40 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] 647,80 Białko ogółem [g] 35,40 Tłuszcz [g] 24,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 79,40 W tym cukry [g] 5,80 Sól [g] 2,70	Energia kcal [kcal] 2727,90 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 96,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70 Węglowodany ogółem [g] 387,30 W tym cukry [g] 61,20 Sól [g] 13,50				

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-22 środa	Trimestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g						
	Składniki	<p>Energy kcal [kcal] 88,87 Białko ogółem [g] 4,38 Tłuszcz [g] 2,47 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,26 Węglowodany ogółem [g] 13,24 W tym cukry [g] 3,03 Sól [g] 0,54</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy kcal [kcal] 93,75 Białko ogółem [g] 3,29 Tłuszcz [g] 3,85 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,73 Węglowodany ogółem [g] 12,96 W tym cukry [g] 1,22 Sól [g] 0,47</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy kcal [kcal] 99,66 Białko ogółem [g] 5,45 Tłuszcz [g] 3,69 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,09 Węglowodany ogółem [g] 12,22 W tym cukry [g] 0,89 Sól [g] 0,42</p>		
		<p>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.serek kanapkowy 50g (MLE,) bę.pomidor 50g.</p>	<p>bę.Banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)</p>	<p>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</p>	<p>bę.serek homogenizowany szt (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)</p>	<p>bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 60g (GLU,) bę.chleb graham 60g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g (GLU, SOJ,) bę.ogórek konserwowy 50g (SEL, GOR,) bę.ser żółty 50g (MLE,)</p>		
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 570,00		
2020-07-23 czwartek	Trimestr II	Wartość odżywcza w porcji						
		<p>Energy kcal [kcal] 528,10 Białko ogółem [g] 32,80 Tłuszcz [g] 18,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 63,60 W tym cukry [g] 14,40 Sól [g] 2,70</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy kcal [kcal] 587,10 Białko ogółem [g] 30,10 Tłuszcz [g] 25,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,10 Węglowodany ogółem [g] 63,60 W tym cukry [g] 3,50 Sól [g] 2,90</p>	<p>Energy kcal [kcal] 2 246,50 Białko ogółem [g] 119,40 Tłuszcz [g] 67,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,70 Węglowodany ogółem [g] 316,70 W tym cukry [g] 70,40 Sól [g] 10,60</p>	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g						
		<p>Energy kcal [kcal] 117,36 Białko ogółem [g] 7,29 Tłuszcz [g] 4,11 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,38 Węglowodany ogółem [g] 14,13 W tym cukry [g] 3,20 Sól [g] 0,60</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy kcal [kcal] 103,00 Białko ogółem [g] 5,28 Tłuszcz [g] 4,49 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,65 Węglowodany ogółem [g] 11,16 W tym cukry [g] 0,61 Sól [g] 0,51</p>		

MARK Sp. z o.o.  
MARK Sp. z o.o.  
5681832039, Regoart 001  
5682532039, Kuchnia Ciepła  
Kuchnia Ciepła  
Kuchnia Ciepła  
Kuchnia Ciepła  
(6)

Sara Sól

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA	
2020-07-24 piątek	Tymestr II	Składniki	bę.kawa z młkiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bulka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.jajko 1szt (JAJ,) 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 120g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 250ml (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 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 25g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 40g	
		Waga porcji [g]:	352,00	150,00	1 170,00	280,00	565,00	
		Wartość odżywcza w porcji	<b>Energia kcal [kcal]</b> 519,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 26,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 21,40 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 10,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 61,90 <b>W tym cukry [g]</b> 12,70 <b>Sól [g]</b> 3,70	<b>Energia kcal [kcal]</b> 203,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 6,30 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 3,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 27,60 <b>W tym cukry [g]</b> 1,90 <b>Sól [g]</b> 0,70	<b>Energia kcal [kcal]</b> 787,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 51,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 14,80 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 2,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 128,50 <b>W tym cukry [g]</b> 16,90 <b>Sól [g]</b> 5,70	<b>Energia kcal [kcal]</b> 216,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 10,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,00 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 1,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 39,30 <b>W tym cukry [g]</b> 22,10 <b>Sól [g]</b> 0,30	<b>Energia kcal [kcal]</b> 558,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 22,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 22,10 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 12,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 73,90 <b>W tym cukry [g]</b> 1,60 <b>Sól [g]</b> 3,40	<b>Energia kcal [kcal]</b> 2 285,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,60 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30,10 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,20 <b>W tym cukry [g]</b> 55,20 <b>Sól [g]</b> 13,80
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Energia kcal [kcal]</b> 147,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 7,44 <b>Tłuszcz [g]</b> 6,08 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 2,87 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 17,59 <b>W tym cukry [g]</b> 3,61 <b>Sól [g]</b> 1,05	<b>Energia kcal [kcal]</b> 135,93 <b>Białko ogółem [g]</b> 8,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 4,20 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 2,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 18,40 <b>W tym cukry [g]</b> 1,27 <b>Sól [g]</b> 0,47	<b>Energia kcal [kcal]</b> 67,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 4,44 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,26 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 0,25 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 10,98 <b>W tym cukry [g]</b> 1,44 <b>Sól [g]</b> 0,49	<b>Energia kcal [kcal]</b> 77,43 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,61 <b>Tłuszcz [g]</b> 1,07 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 0,39 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 14,04 <b>W tym cukry [g]</b> 7,89 <b>Sól [g]</b> 0,11	<b>Energia kcal [kcal]</b> 98,87 <b>Białko ogółem [g]</b> 3,96 <b>Tłuszcz [g]</b> 3,91 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 2,25 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 13,08 <b>W tym cukry [g]</b> 0,28 <b>Sól [g]</b> 0,60			
2020-07-25 sobota	Tymestr II	Składniki	bę.salatka jarzynowa 100g (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz mięsny z łopatki wieprzowej duszony 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.kompot 200 ml bę.salatka 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 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata ziel dodatek 50g		

COL-MARK Sp. z o.o.  
ul. Portowa 100 Gliwice, ul. Portowa 100  
Regon 140331  
NIP 5532532013  
Kuchnia Czeladź

(6)

609 2006

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-07-25 sobota	Tymestr II		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 550,00
		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] 801,10 Białko ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 26,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 129,10 W tym cukry [g] 14,40 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] 469,20 Białko ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10
2020-07-26 niedziela	Tymestr II		Waga porcji [g]: 400,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 60,00	Waga porcji [g]: 560,00
		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] 72,83 Białko ogółem [g] 2,31 Tłuszcz [g] 2,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,67 Węglowodany ogółem [g] 11,74 W tym cukry [g] 1,31 Sól [g] 0,46	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] 85,31 Białko ogółem [g] 4,44 Tłuszcz [g] 2,04 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,09 Węglowodany ogółem [g] 13,44 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,56
		Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE) bę.bułka grahamka (GLU) bę.masło jendoporcyjne (MLE) bę.poledwica 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.mizeria 100g (MLE) bę.marchew gotowana 100g (GLU) bę.kompot 200 ml bę.sos koperkowy 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL)	bę.mandarynka 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE) bę.płatki owsiane 10g (GLU)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU) bę.chleb graham 80g (GLU) bę.masło jendoporcyjne (MLE) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa,wędzona,parzona 70g (GLU, SOJ) bę.pomidor 40g
		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] 138,50 Białko ogółem [g] 7,20 Tłuszcz [g] 3,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,70 Węglowodany ogółem [g] 21,20 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 509,90 Białko ogółem [g] 24,30 Tłuszcz [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 74,10 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10

Sp. z o.o.  
ul. Portowa  
36613...  
Regon 36613...  
Kuchnia Czeladź  
(6) 570 210

Śniadanie			2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-26 niedziela	Trymestr II	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] 230,83 Białko ogółem [g] 12,00 Tłuszcz [g] 5,83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,83 Węglowodany ogółem [g] 35,33 W tym cukry [g] 21,83 Sól [g] 0,33	Energia kcal [kcal] 91,05 Białko ogółem [g] 4,34 Tłuszcz [g] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,34 Węglowodany ogółem [g] 13,23 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,55	OL-MARK Sp. z o.o. ul. Portowa 13, 25-1013, Regon 366138 Kuchnia Cieladź (6) - 91-0-11