

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-08-31 do dnia 2020-09-06

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-31 poniedziałek	Trymestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 90g (GLU,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 100g	bę.salátka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.makaron pełnoziarnisty z serem 300g (MLE,) bę.mus jabłkowy 100g bę.kompot 200 ml	bę.weka 25g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 25g (MLE,) bę.pomidor 100g	bę.herbata granul 300 bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 60g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 60g (GLU, SOJ,) bę.salátka z ogórka kiszzonego 100g.	
		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		
		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 % energii z tłuszczu [%] 7,50	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 % energii z tłuszczu [%] 2,40	Energia kcal [kcal] 590,60 Białko ogółem [g] 25,70 Tłuszcz [g] 18,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 88,00 W tym cukry [g] 33,90 Sól [g] 3,10 % energii z tłuszczu [%] 8,20	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 % energii z tłuszczu [%] 6,20	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 % energii z tłuszczu [%] 7,90	Energia kcal [kcal] 2035,10 Białko ogółem [g] 80,90 Tłuszcz [g] 72,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,00 Węglowodany ogółem [g] 286,70 W tym cukry [g] 56,40 Sól [g] 11,70 % energii z tłuszczu [%] 32,20	
2020-09-01 wtorek	Trymestr II	Składniki	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 25g (GLU,) bę.papryka konserwowa 50g (GOR,)	bę.szpinakowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE,) bę.mandarynka 2szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 60g (MLE,) bę.pomidor 50g.		
		Waga porcji [g]: 426,00	Waga porcji [g]: 75,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		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 % energii z tłuszczu [%] 1,14	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 % energii z tłuszczu [%] 2,40	Energia kcal [kcal] 65,62 Białko ogółem [g] 2,86 Tłuszcz [g] 2,06 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,82 Węglowodany ogółem [g] 9,78 W tym cukry [g] 3,77 Sól [g] 0,34 % energii z tłuszczu [%] 0,91	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 % energii z tłuszczu [%] 4,13	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 % energii z tłuszczu [%] 1,39		

JOL-MARK S.A.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 100
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6) *strosill*

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-08-31 do dnia 2020-09-06

2020-09-01 wtorek

Tymestr II

2020-09-02 środa

Tymestr II

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
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 % energii z tłuszczu [%] 8,70	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 % energii z tłuszczu [%] 1,80	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 % energii z tłuszczu [%] 10,80	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 % energii z tłuszczu [%] 3,40	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 % energii z tłuszczu [%] 8,40	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 % energii z tłuszczu [%] 33,10
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 % energii z tłuszczu [%] 2,04	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 % energii z tłuszczu [%] 2,40	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 % energii z tłuszczu [%] 0,98	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 % energii z tłuszczu [%] 1,89	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 % energii z tłuszczu [%] 1,53	
Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE,) bę.herbatka granul 300 bę.bułka grahamka 90g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.salata zielona 50g	bę.kisiel 250 bę.rodzynki 10g bę.jabłko szt bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.brokulowa z ziemniakami 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.risotto z mięsem i warzywami 300g (SEL,) bę.sos pomidorowy (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 30g bę.pomidor 100g	bę.herbatka owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g (MLE,) bę.papryka świeża 100g	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) <i>Strożek</i>
	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	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-08-31 do dnia 2020-09-06

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-02 środa	Trimestr II	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 % energii z tłuszczu [%] 6,40	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 % energii z tłuszczu [%] 0,70	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 % energii z tłuszczu [%] 4,50	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 % energii z tłuszczu [%] 4,30	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 % energii z tłuszczu [%] 9,20	Energia kcal [kcal] 2353,40 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 65,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10 Węglowodany ogółem [g] 367,90 W tym cukry [g] 56,60 Sól [g] 10,70 % energii z tłuszczu [%] 25,10
	Trimestr II	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 % energii z tłuszczu [%] 0,91	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 % energii z tłuszczu [%] 0,16	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 % energii z tłuszczu [%] 0,45	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 % energii z tłuszczu [%] 2,39	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 % energii z tłuszczu [%] 1,31	
2020-09-03 czwartek	Trimestr II	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.butka grahamka 90g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor100g	bę.Banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)	bę.koperkowa z makaronem 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g bę.ziemniaki 200g bę.buraki 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml bę.sos własny100 ml (GLU,)	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa,wędzona,parzona 70g (GLU, SOJ,) bę.ogórek zielony 100g	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Ponowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeładź (6) Strojów
	Trimestr II		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	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-08-31 do dnia 2020-09-06

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-09-03 czwartek	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 448,50 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 13,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 63,70 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,60 % energii z tłuszczu [%] 5,30	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 % energii z tłuszczu [%] 1,30	Energia kcal [kcal] 911,10 Białko ogółem [g] 43,70 Tłuszcz [g] 32,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 124,20 W tym cukry [g] 21,30 Sól [g] 4,50 % energii z tłuszczu [%] 12,80	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 % energii z tłuszczu [%] 1,60	Energia kcal [kcal] 471,60 Białko ogółem [g] 23,40 Tłuszcz [g] 15,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 65,70 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 2,90 % energii z tłuszczu [%] 6,10	Energia kcal [kcal] 2262,10 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 % energii z tłuszczu [%] 27,10	
	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 % energii z tłuszczu [%] 1,18	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 % energii z tłuszczu [%] 1,30	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 % energii z tłuszczu [%] 1,07	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 % energii z tłuszczu [%] 6,40	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 % energii z tłuszczu [%] 1,02			
2020-09-04 piątek	Trymestr II	Składniki	bę.zupa na mleku z kaszą manną 200ml (GLU, MLE,) bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 90g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.jajko 1szt 50g (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.bukiet jarzyn 100g 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 10g (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 40g		
	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			

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 156
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(5) Strojów

2020-09-04 piątek

Trymestr II

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 666,30 Białko ogółem [g] 32,80 Tłuszcz [g] 24,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Węglowodany ogółem [g] 85,70 W tym cukry [g] 20,00 Sól [g] 4,90 % energii z tłuszczu [%] 9,10	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 % energii z tłuszczu [%] 2,30	Energia kcal [kcal] 797,30 Białko ogółem [g] 52,90 Tłuszcz [g] 17,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 122,80 W tym cukry [g] 12,50 Sól [g] 5,90 % energii z tłuszczu [%] 6,50	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 % energii z tłuszczu [%] 1,10	Energia kcal [kcal] 534,80 Białko ogółem [g] 17,20 Tłuszcz [g] 21,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 2,80 % energii z tłuszczu [%] 8,10	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 % energii z tłuszczu [%] 27,10
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 % energii z tłuszczu [%] 1,65	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 % energii z tłuszczu [%] 1,53	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 % energii z tłuszczu [%] 0,56	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 % energii z tłuszczu [%] 0,39	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 % energii z tłuszczu [%] 1,50	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice ul. Portowa 156
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladzi
(5)

gmoła