

| | | Sniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-----------------------------------|--|---|---|--|--|--|--|--|
| 2020-07-06 poniedziałek | Tymestr II | Składniki | bę.zupa mleczna z kaszą manną 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 cukinii 50g 50 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.banan 1/2 0 Por bę.orzech włoski 10g 10 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 | JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) Strozech Alicja |
| | | Waga porcji [g]: | 610,00 | 100,00 | 900,00 | 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] 900,90 Białko ogółem [g] 39,40 Tłuszcz [g] 19,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 149,10 W tym cukry [g] 33,90 Sól [g] 3,10 | 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] 2310,50 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 71,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,10 Węglowodany ogółem [g] 352,20 W tym cukry [g] 66,00 Sól [g] 11,30 |
| 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] 100,10 Białko ogółem [g] 4,38 Tłuszcz [g] 2,19 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,82 Węglowodany ogółem [g] 16,57 W tym cukry [g] 3,77 Sól [g] 0,34 | 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 | | | |
| 2020-07-07 wtorek | Tymestr 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 konserwowy 50g 50 g (SEL, GOR,) | bę.serek homogenizowany 1 szt 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,) | bę.szpinakowa z ryżem 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pieczeń rzymska 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 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]: | 376,00 | 25,00 | 1 100,00 | 180,00 | 550,00 | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-------------------|-------------|-----------------------------------|--|---|---|---|--|--|
| 2020-07-07 wtorek | Trymestr II | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 515,50 Białko ogółem [g] 20,20 Tłuszcz [g] 22,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 63,10 W tym cukry [g] 15,10 Sól [g] 3,50 | 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] 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] 2 327,50 Białko ogółem [g] 99,10 Tłuszcz [g] 85,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,50 Węglowodany ogółem [g] 319,90 W tym cukry [g] 46,30 Sól [g] 11,90 |
| | | Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 137,10 Białko ogółem [g] 5,37 Tłuszcz [g] 6,01 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,16 Węglowodany ogółem [g] 16,78 W tym cukry [g] 4,02 Sól [g] 0,93 | 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] 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 | |
| 2020-07-08 środa | 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 30g 30 g | bę.kisiel 250 250 ml bę.rodzynki 10g 10 g bę.jabłko szt 150 g bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,) | bę.brokulowa 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.polędwica drobiowa 30g 30 g bę.pomidor 50g. 50 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 konserwowa 50g 50 g (GOR,) | |
| | | | Waga porcji [g]: 680,00 | Waga porcji [g]: 440,00 | Waga porcji [g]: 1 000,00 | 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] 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] 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] 2 320,40 Białko ogółem [g] 101,80 Tłuszcz [g] 65,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10 Węglowodany ogółem [g] 359,10 W tym cukry [g] 56,40 Sól [g] 11,00 |

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

strożel Alicja

| Śniadanie | | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | | |
|------------------------------------|---|--|--|---|---|---|--|--|
| 2020-07-08 środa | Trimestr II | Wartość odżywcza dla porcji: 100 g | Energia 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 | 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] 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] 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 | JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16C NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) <i>Strojka Alicja</i> |
| 2020-07-09 czwartek | Trimestr II | Składniki | bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bulka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g | bę.Banan 1szt 1 Por bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) | bę.koperkowa z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kotlet schabowy panierowany 100g 100 g (GLU, JAJ,) 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.serek homogenizowany szt 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,) | bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.połędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ,) bę.ogórek konserwowy 50g 50 g (SEL, GOR,) | |
| | | Waga porcji [g]: 400,00 | Waga porcji [g]: 100,00 | Waga porcji [g]: 1 100,00 | Waga porcji [g]: 25,00 | Waga porcji [g]: 500,00 | | |
| | | 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] 1 029,10 Białko ogółem [g] 34,70 Tłuszcz [g] 43,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 138,20 W tym cukry [g] 21,40 Sól [g] 5,20 | 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] 388,00 Białko ogółem [g] 17,10 Tłuszcz [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Węglowodany ogółem [g] 54,20 W tym cukry [g] 3,30 Sól [g] 2,70 | Energia kcal [kcal] 2 289,10 Białko ogółem [g] 100,70 Tłuszcz [g] 77,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 Węglowodany ogółem [g] 323,60 W tym cukry [g] 78,00 Sól [g] 11,00 |
| 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] 93,55 Białko ogółem [g] 3,15 Tłuszcz [g] 3,97 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,71 Węglowodany ogółem [g] 12,56 W tym cukry [g] 1,95 Sól [g] 0,47 | 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] 77,60 Białko ogółem [g] 3,42 Tłuszcz [g] 2,64 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,34 Węglowodany ogółem [g] 10,84 W tym cukry [g] 0,66 Sól [g] 0,54 | | | |

| Śniadanie | | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-----------------------------------|---|---|--|--|---|--|--|
| 2020-07-10 piątek Tymestr II | Śladniki | 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.surówka z selera i marchewki 100g 100 g (MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml | bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml 250 ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,) | bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 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.szynka drobiowa, parzona 25g 25 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 40g 40 g | JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Porcelanowa 13 NIP 5532532013, Regon 36613827 Kuchnia Czeladź (6) Strożek Alicja |
| | | Waga porcji [g]: 352,00 | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 1 170,00 | Waga porcji [g]: 280,00 | Waga porcji [g]: 565,00 | |
| | Wartość odżywcza w porcji | Energia kcal [kcal] 519,20 Białko ogółem [g] 26,20 Tłuszcz [g] 21,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,10 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 3,70 | 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] 787,40 Białko ogółem [g] 51,90 Tłuszcz [g] 14,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 128,50 W tym cukry [g] 16,90 Sól [g] 5,70 | 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] 558,60 Białko ogółem [g] 22,40 Tłuszcz [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,40 | Energia kcal [kcal] 2 285,90 Białko ogółem [g] 123,20 Tłuszcz [g] 67,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,10 Węglowodany ogółem [g] 331,20 W tym cukry [g] 55,20 Sól [g] 13,80 |
| Wartość odżywcza dla porcji 100 g | Energia kcal [kcal] 147,50 Białko ogółem [g] 7,44 Tłuszcz [g] 6,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,87 Węglowodany ogółem [g] 17,59 W tym cukry [g] 3,61 Sól [g] 1,05 | 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] 67,30 Białko ogółem [g] 4,44 Tłuszcz [g] 1,26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,25 Węglowodany ogółem [g] 10,98 W tym cukry [g] 1,44 Sól [g] 0,49 | 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] 98,87 Białko ogółem [g] 3,96 Tłuszcz [g] 3,91 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,25 Węglowodany ogółem [g] 13,08 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 0,60 | | |

| Śniadanie | | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-----------------------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| 2020-07-11 sobota Tymestr 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.sałatka jarzynowa 100g 100 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.sałatka 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, gotowana,parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE, bę.sałata ziel dodatek 50g 50 g | JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gilwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) <i>strożek Alicja</i> |
| | Waga porcji [g]: 410,00 | Waga porcji [g]: 150,00 | Waga porcji [g]: 1 200,00 | Waga porcji [g]: 25,00 | Waga porcji [g]: 550,00 | | |
| | Energia kcal [kcal] 529,70 Białko ogółem [g] 18,10 Tłuszcz [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 65,60 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,20 | Energia kcal [kcal] 264,80 Białko ogółem [g] 6,90 Tłuszcz [g] 9,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 42,90 W tym cukry [g] 2,10 Sól [g] 0,90 | Energia kcal [kcal] 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] 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 | Energia kcal [kcal] 2 329,80 Białko ogółem [g] 102,10 Tłuszcz [g] 76,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,10 Węglowodany ogółem [g] 340,90 W tym cukry [g] 44,80 Sól [g] 12,30 | |
| 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] 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] 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 | | |

| | | Sniadanie | 2. sniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|--|---|---|--|--|---|-------|------------------|--------|--|
| 2020-07-12 niedziela | Tymestr II | Składniki | bę.kawa z makiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.papryka świeża 50g 50 g | bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (MLE,) | bę.rosół z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.filet z kurczaka panierowany 100g 100 g (GLU, JAJ,) bę.kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU,) bę.sałatka 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.płatki owsiane 10g 10 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.pomidor 40g 40 g | <p>JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź</p> <p>(6) Strażek Alicja</p> | | | | | |
| | | Waga porcji [g]: | 400,00 | Waga porcji [g]: | 250,00 | Waga porcji [g]: | 1 000,00 | | Waga porcji [g]: | 60,00 | Waga porcji [g]: | 560,00 | |
| | | 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] 946,70 Białko ogółem [g] 47,80 Tłuszcz [g] 33,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,00 Węglowodany ogółem [g] 124,20 W tym cukry [g] 12,60 Sól [g] 5,20 | 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 | | Energia kcal [kcal] 2 361,90 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 75,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,00 Węglowodany ogółem [g] 335,80 W tym cukry [g] 74,70 Sól [g] 12,20 | | | | |
| 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] 94,67 Białko ogółem [g] 4,78 Tłuszcz [g] 3,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,50 Węglowodany ogółem [g] 12,42 W tym cukry [g] 1,26 Sól [g] 0,52 | 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 | | | | | | | | |