

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-06-29 poniedziałek	Tymestr II	Składniki	bę. herbata granul 300 300 ml bę. bułka grahamka 1 szt (GLU, bę. masło 15 15 g (MLE, bę. jajko 1szt 1 szt (JAJ, bę. pomidor 50g. 50 g bę. zupa mleczna z kaszą manną 250ml 250 ml (GLU, MLE,)	bę. kisiel 250 250 ml bę. jabłko szt 150 g bę. orzech włoski 10g 10 g	bę. jarzynowa z ziemniakami 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. sos pomidorowy z mielonym mięsem wieprzowym 200ml 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę. makaron 200g 200 g (GLU, bę. brokuł 150g 150 g bę. kompot 200 ml 200 ml	bę. chleb graham 50g. 50 g (GLU, 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, bę. chleb graham 80g 80 g (GLU, bę. masło 15 15 g (MLE, bę. szynka drobiowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE, bę. sałata zielona 50g 50 g	
		Waga porcji [g]: 616,00	Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	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] 895,50 Białko ogółem [g] 35,60 Tłuszcz [g] 29,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 133,70 W tym cukry [g] 8,90 Sól [g] 9,10	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] 2 368,50 Białko ogółem [g] 94,20 Tłuszcz [g] 80,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,50 Węglowodany ogółem [g] 347,10 W tym cukry [g] 39,10 Sól [g] 15,90
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] 77,87 Białko ogółem [g] 3,10 Tłuszcz [g] 2,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,83 Węglowodany ogółem [g] 11,63 W tym cukry [g] 0,77 Sól [g] 0,79	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			
2020-06-30 wtorek	Tymestr II	Składniki	bę. kakao b/c 300ml 300 ml (MLE, bę. bułka grahamka 1 szt (GLU, bę. masło 15 15 g (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. kotlet mielony z mięsa drobiowego 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę. ziemniaki 200g 200 g bę. sałata z jogurtem 80g 80 g (MLE, bę. bukiet jarzyn 100g 100 g bę. kompot 250 250 ml	bę. chleb graham 50g. 50 g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę. polędwica drobiowa 50g 50 g bę. sałatka 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]: 405,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 130,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 550,00		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Głogów, ul. ...
NIP 5532532013, Regon 146600...
Kuchnia Czelesta
(6)

ZPROSZECH
Alicja

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-06-30 wtorek	Trymestr II	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 464,00 Białko ogółem [g] 21,60 Tłuszcz [g] 17,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,60 Węglowodany ogółem [g] 62,00 W tym cukry [g] 12,90 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] 758,70 Białko ogółem [g] 28,90 Tłuszcz [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 130,80 W tym cukry [g] 16,30 Sól [g] 5,10	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] 212,60 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 66,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 338,50 W tym cukry [g] 55,80 Sól [g] 13,60
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 114,57 Białko ogółem [g] 5,33 Tłuszcz [g] 4,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,37 Węglowodany ogółem [g] 15,31 W tym cukry [g] 3,19 Sól [g] 0,69	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] 67,14 Białko ogółem [g] 2,56 Tłuszcz [g] 1,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 11,58 W tym cukry [g] 1,44 Sól [g] 0,45	Energia kcal [kcal] 113,72 Białko ogółem [g] 6,00 Tłuszcz [g] 5,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,76 Węglowodany ogółem [g] 12,24 W tym cukry [g] 0,72 Sól [g] 1,44	Energia kcal [kcal] 88,87 Białko ogółem [g] 3,53 Tłuszcz [g] 2,75 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,55 Węglowodany ogółem [g] 13,78 W tym cukry [g] 0,49 Sól [g] 0,33		
2020-07-01 środa	Trymestr II	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE, bę.herbata b/c granuli 300 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU, bę.masło 15 15 g (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 mięsny z łopatki wieprzowej duszony 100g 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę.kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU, bę.fasolka szparagowa 100g 100 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.pieczywo 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.pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g 60 g (GLU, JAJ, MLE, GOR, bę.sałata zielona 30g 30 g			
		Waga porcji [g]:	625,00	140,00	1 000,00	90,00	540,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 608,00 Białko ogółem [g] 19,60 Tłuszcz [g] 28,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,50 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] 808,90 Białko ogółem [g] 26,20 Tłuszcz [g] 35,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 111,00 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 4,20	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] 526,70 Białko ogółem [g] 19,10 Tłuszcz [g] 18,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 77,30 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 2363,40 Białko ogółem [g] 90,40 Tłuszcz [g] 99,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,00 Węglowodany ogółem [g] 310,70 W tym cukry [g] 22,50 Sól [g] 13,40

JOL-MARK Sp. z o.o.

44-100 Gliwice, ul. Portowa 10

NIP 5532582013, Regon 1413312

Kuchnia Czeradź

(6)

Strozel
Aligo

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-01 środa	Trymestr II	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 97,28 Białko ogółem [g] 3,14 Tłuszcz [g] 4,51 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,16 Węglowodany ogółem [g] 12,18 W tym cukry [g] 1,22 Sól [g] 0,50	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] 80,89 Białko ogółem [g] 2,62 Tłuszcz [g] 3,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,28 Węglowodany ogółem [g] 11,10 W tym cukry [g] 0,86 Sól [g] 0,42	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] 97,54 Białko ogółem [g] 3,54 Tłuszcz [g] 3,44 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,39 Węglowodany ogółem [g] 14,31 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 0,46	
	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.koperkowa z ryżem 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka drobiowa 100g 100 g (GLU, GOR,) bę.sos własny 100 ml 100 ml (GLU,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.buraki 100g 100 g bę.kalafior 100g 100 g 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		
2020-07-02 czwartek	Trymestr II	Waga porcji [g]: 390,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		Wartość odżywcza w porcji	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] 857,00 Białko ogółem [g] 44,30 Tłuszcz [g] 24,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 126,60 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 5,00	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] 2 353,70 Białko ogółem [g] 102,80 Tłuszcz [g] 74,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,20 Węglowodany ogółem [g] 343,00 W tym cukry [g] 83,80 Sól [g] 11,70
		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] 71,42 Białko ogółem [g] 3,69 Tłuszcz [g] 2,04 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,32 Węglowodany ogółem [g] 10,55 W tym cukry [g] 1,54 Sól [g] 0,42	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	

JOL-MARK Sp. z o.p.

44-100 Gliwice, ul. Portowa 116

NIP 5532538113, Regon 300134472

Kuchnia Cieladź

(6)

S. Strojczek
Alicja

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-03 piątek Trymesir II	Składniki	bę.zupa mleczna z zacierką 200ml 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbatka owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bulka 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.selerowa z makaronem 400ml 400 ml (GLU, 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 kiszzonej kapusty 100g 100 g bę.sos grecki 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.platki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzynki 10g 10 g bę.banan 1/2 0 Por	bę.herbatka 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.salata 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] 821,70 Białko ogółem [g] 46,60 Tłuszcz [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,80 Węglowodany ogółem [g] 138,60 W tym cukry [g] 15,80 Sól [g] 10,30	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
	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] 65,74 Białko ogółem [g] 3,73 Tłuszcz [g] 1,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 11,09 W tym cukry [g] 1,26 Sól [g] 0,82	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	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Piłsudskiego 13
NIP 5532532013, Regon 141673847
Kuchnia Czeladzi Alicja
(6)

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-04 sobota	Tymestr 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.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.połędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 30g 30 g (GLU, SOJ,) bę.papryka 40g 40 g	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 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.salata 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.miód 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.twarożek z rzodkiewką 150g 150 g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 420,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 160,00	Waga porcji [g]: 630,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 582,50 Białko ogółem [g] 26,70 Tłuszcz [g] 27,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,60 Węglowodany ogółem [g] 64,10 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 3,10	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] 635,40 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 92,20 W tym cukry [g] 4,50 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 2 317,50 Białko ogółem [g] 98,70 Tłuszcz [g] 75,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,90 Węglowodany ogółem [g] 342,50 W tym cukry [g] 43,70 Sól [g] 10,90
2020-07-05 niedziela	Tymestr 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.pasta twarogowa z koperkiem 100g 100 g (MLE,) bę.pomidor 50g 50 g	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.platki owsiane 15g 15 g (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.szpinak na gęsto 100g 100 g (GLU, MLE,) 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 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.ogórek zielony 30g 30 g	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 138,69 Białko ogółem [g] 6,36 Tłuszcz [g] 6,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,71 Węglowodany ogółem [g] 15,26 W tym cukry [g] 3,19 Sól [g] 0,74	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] 100,86 Białko ogółem [g] 4,63 Tłuszcz [g] 3,17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,79 Węglowodany ogółem [g] 14,63 W tym cukry [g] 0,71 Sól [g] 0,35	

IOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. ...
NIP 5532532013, Regon 366...
Kuchnia Czeladź
(6)

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-05 niedziela	Tymestr II	Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 45,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 530,00	
		Energia kcal [kcal] 555,30 Białko ogółem [g] 30,90 Tłuszcz [g] 21,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 65,30 W tym cukry [g] 15,90 Sól [g] 2,00	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] 825,30 Białko ogółem [g] 63,30 Tłuszcz [g] 23,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 100,30 W tym cukry [g] 8,30 Sól [g] 5,30	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] 2 391,20 Białko ogółem [g] 135,40 Tłuszcz [g] 70,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,10 Węglowodany ogółem [g] 329,60 W tym cukry [g] 77,90 Sól [g] 11,00
		Wartość odżywcza w porcji					
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
		Energia kcal [kcal] 123,40 Białko ogółem [g] 6,87 Tłuszcz [g] 4,82 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,84 Węglowodany ogółem [g] 14,51 W tym cukry [g] 3,53 Sól [g] 0,44	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] 80,91 Białko ogółem [g] 6,21 Tłuszcz [g] 2,32 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,53 Węglowodany ogółem [g] 9,83 W tym cukry [g] 0,81 Sól [g] 0,52	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	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-200 Siemianowice Śląskie, "Bortowa"
NIP 553200000, REGON 141366130
Kuchnia Czeladź
(6)