

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-07 poniedziałek	Trymestr III	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU, bę. masło 15 (MLE, bę. jajko 2szt (JAJ, bę. pomidor 50g. bę. zupa mleczna z kaszą manną 300ml (GLU, MLE,)	bę. kisiel 250 bę. jabłko szt bę. orzech włoski 15g	bę. szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę. sos pomidorowy z mielonym mięsem wołowym 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, bę. makaron pełnoziarnisty 200g bę. brokuł 100g bę. surówka z czerwonej kapusty 100g bę. kompot 200 ml	bę. chleb graham 50g. (GLU, bę. twaróg 50g (MLE, bę. ogórek zielony 50g bę. masło 10g (MLE,)	bę. herbata b/c granul 300 bę. chleb pszenny 70g (GLU, bę. chleb graham 80g (GLU, bę. szynka drobiowa 60g (GLU, SOJ, MLE, bę. sałata zielona 50g	
		Waga porcji [g]: 666,00	Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 160,00	Waga porcji [g]: 560,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 652,00 Białko ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 25,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 84,70 W tym cukry [g] 9,90 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 265,70 Białko ogółem [g] 5,00 Tłuszcz [g] 16,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 28,40 W tym cukry [g] 10,50 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 670,90 Białko ogółem [g] 26,40 Tłuszcz [g] 32,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,70 Węglowodany ogółem [g] 79,10 W tym cukry [g] 11,40 Sól [g] 4,80	Energia kcal [kcal] 272,30 Białko ogółem [g] 12,60 Tłuszcz [g] 14,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,40 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 389,50 Białko ogółem [g] 23,20 Tłuszcz [g] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 73,50 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 250,40 Białko ogółem [g] 94,50 Tłuszcz [g] 92,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,40 Węglowodany ogółem [g] 293,10 W tym cukry [g] 34,90 Sól [g] 12,30
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 97,90 Białko ogółem [g] 4,10 Tłuszcz [g] 3,87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,92 Węglowodany ogółem [g] 12,72 W tym cukry [g] 1,49 Sól [g] 0,56	Energia kcal [kcal] 64,02 Białko ogółem [g] 1,20 Tłuszcz [g] 4,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,43 Węglowodany ogółem [g] 6,84 W tym cukry [g] 2,53 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 55,91 Białko ogółem [g] 2,20 Tłuszcz [g] 2,74 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,81 Węglowodany ogółem [g] 6,59 W tym cukry [g] 0,95 Sól [g] 0,40	Energia kcal [kcal] 170,19 Białko ogółem [g] 7,88 Tłuszcz [g] 8,81 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,31 Węglowodany ogółem [g] 17,13 W tym cukry [g] 1,19 Sól [g] 0,44	Energia kcal [kcal] 69,55 Białko ogółem [g] 4,14 Tłuszcz [g] 0,54 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,11 Węglowodany ogółem [g] 13,13 W tym cukry [g] 0,21 Sól [g] 0,55			
2020-09-08 wtorek	Trymestr III	Składniki	bę. koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE, bę. biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę. grycikowa 400ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, bę. rumsztyk z cebulką 100g (GLU, JAJ, GOR, bę. ziemniaki 200g bę. sałata z jogurtem 120g (MLE, bę. surówka z marchewki 100g bę. kompot 200 ml	bę. chleb graham 50g. (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. polędwica drobiowa 50g bę. sałata z pomidora 150g (MLE,)	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 70g (GLU, bę. chleb graham 80g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. twaróg z rzodkiewką 100g (MLE,)		
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 120,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 574,60 Białko ogółem [g] 29,50 Tłuszcz [g] 25,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,40 Węglowodany ogółem [g] 62,50 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 4,10	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] 863,40 Białko ogółem [g] 26,20 Tłuszcz [g] 31,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 131,80 W tym cukry [g] 15,40 Sól [g] 4,30	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] 2 427,90 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 88,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 Węglowodany ogółem [g] 340,00 W tym cukry [g] 55,40 Sól [g] 14,10

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Portowa 10  
NIP 5532532018, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź

(6) *Strach*

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-08 wtorek	Trymestr III	Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Energia kcal [kcal] 127,69 Białko ogółem [g] 6,56 Tłuszcz [g] 5,67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 13,89 W tym cukry [g] 2,98 Sól [g] 0,91	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] 77,09 Białko ogółem [g] 2,34 Tłuszcz [g] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,66 Węglowodany ogółem [g] 11,77 W tym cukry [g] 1,38 Sól [g] 0,38	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	
2020-09-09 środa	Trymestr III	Składniki	bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.ogórek zielony 50g bę.zupa mleczna z płatkami owsianym (GLU, MLE,)	bę.serek wiejski 1 szt (MLE,) bę.kiwi bę.chleb graham 50g. (GLU,)	bę.pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz drobiowy 200g (GLU, MLE, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.fasolka szparagowa 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.pieczywo chrupkie 4szt bę.poledwica drobiowa 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.twarożek 60g (MLE,) bę.salata zielona 50g	
		Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 620,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 595,30 Białko ogółem [g] 20,80 Tłuszcz [g] 26,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 77,20 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 2,70	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] 11,30 Sól [g] 4,50	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] 563,70 Białko ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 17,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80 Węglowodany ogółem [g] 71,80 W tym cukry [g] 3,10 Sól [g] 3,40	Energia kcal [kcal] 2454,70 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 93,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Węglowodany ogółem [g] 320,50 W tym cukry [g] 27,00 Sól [g] 14,20
Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Energia kcal [kcal] 97,59 Białko ogółem [g] 3,41 Tłuszcz [g] 4,26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,85 Węglowodany ogółem [g] 12,66 W tym cukry [g] 1,28 Sól [g] 0,44	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] 0,41	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] 90,92 Białko ogółem [g] 6,02 Tłuszcz [g] 2,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 11,58 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 0,55			
2020-09-10 czwartek	Trymestr III	Składniki	bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 60g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek kiszony 40g bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,)	bę.waflę ryżowe 2szt bę.banan 1/2	bę.jarzynowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka drobiowa 100g (GLU, GOR,) bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,) bę.kasza jęczmienna 150g (GLU,) bę.buraki 100g bę.kalafior 100g (GLU,) bę.kompot 250	bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 60g bę.ser topiony 25g (MLE,) bę.pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 420,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 585,00		

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Partowa 113  
NIP 5532532013, Regon 141101214  
Kuchnia Cielęcy

(6) strona 2/5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-10 czwartek	Tyimestr III	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 590,40 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 25,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,10 Węglowodany ogółem [g] 61,10 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 3,00	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] 839,90 Białko ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 26,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 122,90 W tym cukry [g] 23,20 Sól [g] 4,00	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] 568,00 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 21,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 75,50 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 4,60	Energia kcal [kcal] 2 446,80 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 82,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10 Węglowodany ogółem [g] 340,20 W tym cukry [g] 89,10 Sól [g] 12,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 140,57 Białko ogółem [g] 8,17 Tłuszcz [g] 6,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,83 Węglowodany ogółem [g] 14,55 W tym cukry [g] 3,10 Sól [g] 0,71	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] 76,35 Białko ogółem [g] 3,70 Tłuszcz [g] 2,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,33 Węglowodany ogółem [g] 11,17 W tym cukry [g] 2,11 Sól [g] 0,36	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] 97,09 Białko ogółem [g] 4,29 Tłuszcz [g] 3,64 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,88 Węglowodany ogółem [g] 12,91 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,79	
2020-09-11 piątek	Tyimestr III	Składniki	bę.zupa mleczna z zacierka 300ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.serek kanapkowy 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g	bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 100g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 200ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z kiszzonej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.płatki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 15g bę.banan 1/2	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.salata zielona 30g	
			Waga porcji [g]: 700,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 30,00	Waga porcji [g]: 512,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 589,00 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 19,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 85,60 W tym cukry [g] 11,50 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] 752,90 Białko ogółem [g] 43,00 Tłuszcz [g] 14,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 125,50 W tym cukry [g] 14,30 Sól [g] 5,70	Energia kcal [kcal] 247,70 Białko ogółem [g] 8,70 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,90 Węglowodany ogółem [g] 47,40 W tym cukry [g] 18,50 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 592,20 Białko ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Węglowodany ogółem [g] 88,20 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 4,30	Energia kcal [kcal] 2 429,00 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 65,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,60 Węglowodany ogółem [g] 377,20 W tym cukry [g] 46,50 Sól [g] 14,40
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 84,14 Białko ogółem [g] 3,59 Tłuszcz [g] 2,73 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,56 Węglowodany ogółem [g] 12,23 W tym cukry [g] 1,64 Sól [g] 0,34	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] 62,74 Białko ogółem [g] 3,58 Tłuszcz [g] 1,24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,28 Węglowodany ogółem [g] 10,46 W tym cukry [g] 1,19 Sól [g] 0,47	Energia kcal [kcal] 825,67 Białko ogółem [g] 29,00 Tłuszcz [g] 13,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,33 Węglowodany ogółem [g] 158,00 W tym cukry [g] 61,67 Sól [g] 0,67	Energia kcal [kcal] 115,66 Białko ogółem [g] 4,77 Tłuszcz [g] 3,67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,60 Węglowodany ogółem [g] 17,23 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,84	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Głwiszewo, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) strożek		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-12 sobota	Tymestr III	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.weka 50g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 25g (MLE,) bę.polędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 40g (GLU, SOJ,) bę.papryka konserwowa 50g (GOR,)	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 250ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.potrąwka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.sałata z jogurtem 80g (MLE,) bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.jabłko szt bę.orzech włoski 15g bę.miód szt 25g	bę.herbata 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.pomidor 50g.	
		Waga porcji [g]: 465,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 165,00	Waga porcji [g]: 650,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 652,80 Białko ogółem [g] 28,80 Tłuszcz [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 88,80 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 3,60	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] 309,20 Białko ogółem [g] 4,90 Tłuszcz [g] 16,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 39,10 W tym cukry [g] 5,80 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 641,80 Białko ogółem [g] 35,50 Tłuszcz [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 79,00 W tym cukry [g] 5,80 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 2 452,30 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 79,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,60 Węglowodany ogółem [g] 355,60 W tym cukry [g] 45,60 Sól [g] 11,60
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 140,39 Białko ogółem [g] 6,19 Tłuszcz [g] 5,03 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,69 Węglowodany ogółem [g] 19,10 W tym cukry [g] 2,97 Sól [g] 0,77	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] 187,39 Białko ogółem [g] 2,97 Tłuszcz [g] 10,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,09 Węglowodany ogółem [g] 23,70 W tym cukry [g] 3,52 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 98,74 Białko ogółem [g] 5,46 Tłuszcz [g] 3,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,08 Węglowodany ogółem [g] 12,15 W tym cukry [g] 0,89 Sól [g] 0,37			
2020-09-13 niedziela	Tymestr III	Składniki	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.platki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.wafle ryżowe 2szt	bę.rosół z makaronem 400ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.udko z kurczaka pieczone 100g bę.ziemniaki 100g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g (GLU,) bę.surówka z marchewki 100g bę.kompot 200 ml	bę.budyń 250ml (MLE,) bę.jabłko 1/2 szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g bę.serek kanapkowy 50g (MLE,)		
		Waga porcji [g]: 430,00	Waga porcji [g]: 45,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 600,00		

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

(6) Stróbel

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-13 niedziela	Trimestr III	Wartość odżywcza w porcji					Energia kcal [kcal] 2 457,80 Białko ogółem [g] 141,40 Tłuszcz [g] 77,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Węglowodany ogółem [g] 325,10 W tym cukry [g] 80,70 Sól [g] 10,90
		Energia kcal [kcal] 535,40 Białko ogółem [g] 31,70 Tłuszcz [g] 20,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,60	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] 555,80 Białko ogółem [g] 32,20 Tłuszcz [g] 16,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 75,70 W tym cukry [g] 3,20 Sól [g] 3,10	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
		Energia kcal [kcal] 124,51 Białko ogółem [g] 7,37 Tłuszcz [g] 4,74 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,93 Węglowodany ogółem [g] 14,40 W tym cukry [g] 2,98 Sól [g] 0,60	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] 92,63 Białko ogółem [g] 5,37 Tłuszcz [g] 2,77 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,52 Węglowodany ogółem [g] 12,62 W tym cukry [g] 0,53 Sól [g] 0,52	

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G  
NIP 5532552013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź  
(6)

Stronicku