

		Sniadanie	2. sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-21 poniedziałek	Tymestr III	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (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. jarzynowa z ziemniakami 300ml (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. herbata b/c granul 300 bę. chleb pszenny 70g (GLU,) bę. chleb graham 80g (GLU,) bę. szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę. sałata zielona 50g bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. ser topiony 25g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 651,00	Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 575,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 619,80 Białko ogółem [g] 27,20 Tłuszcz [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 Węglowodany ogółem [g] 84,70 W tym cukry [g] 9,80 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 178,70 Białko ogółem [g] 2,90 Tłuszcz [g] 8,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,90 Węglowodany ogółem [g] 25,90 W tym cukry [g] 10,20 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 614,20 Białko ogółem [g] 25,30 Tłuszcz [g] 32,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 67,80 W tym cukry [g] 11,20 Sól [g] 4,30	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] 514,70 Białko ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 3,40	Energia kcal [kcal] 2 130,30 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 85,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Węglowodany ogółem [g] 279,50 W tym cukry [g] 34,60 Sól [g] 12,10
2020-09-22 wtorek	Tymestr III	Składniki	bę. kakao b/c 300ml (MLE,) bę. bułka grahamka 65g (GLU,) bę. masło 15 (MLE,) bę. szynka drobiowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę. ser żółty 40g (MLE,) bę. papryka świeża 50g	bę. koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę. biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę. grysikowa 400ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę. kotlet mielony z mięsa drobiowego 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę. ziemniaki 200g bę. sałata z jogurtem 120g (MLE,) bę. bukiet jarzyn 100g bę. kompot 200 ml	bę. chleb graham 50g. (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę. poledwica drobiowa 50g bę. sałatka 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 150g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 465,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 120,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 600,00		
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 95,21 Białko ogółem [g] 4,18 Tłuszcz [g] 3,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 13,01 W tym cukry [g] 1,51 Sól [g] 0,57	Energia kcal [kcal] 43,06 Białko ogółem [g] 0,70 Tłuszcz [g] 2,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,22 Węglowodany ogółem [g] 6,24 W tym cukry [g] 2,46 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 55,84 Białko ogółem [g] 2,30 Tłuszcz [g] 2,91 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,83 Węglowodany ogółem [g] 6,16 W tym cukry [g] 1,02 Sól [g] 0,39	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] 89,51 Białko ogółem [g] 4,24 Tłuszcz [g] 2,83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 12,83 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,59	

IOL-MARK Sp. z o. o.
44-100 Gliwice, ul. Piłsudskiego 17
NIP 5532532013 Regon 360100172
Kuchnia Czeladź

(6)
Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-22 wtorek	Trymestr III	Wartość odżywcza w porcji	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] 738,80 Białko ogółem [g] 29,10 Tłuszcz [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 126,20 W tym cukry [g] 11,30 Sól [g] 4,60	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] 567,60 Białko ogółem [g] 27,40 Tłuszcz [g] 19,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,20 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 2413,10 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 80,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 338,20 W tym cukry [g] 52,40 Sól [g] 13,10	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 130,24 Białko ogółem [g] 7,16 Tłuszcz [g] 5,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,48 Węglowodany ogółem [g] 13,91 W tym cukry [g] 2,80 Sól [g] 0,60	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] 65,96 Białko ogółem [g] 2,60 Tłuszcz [g] 1,63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,28 Węglowodany ogółem [g] 11,27 W tym cukry [g] 1,01 Sól [g] 0,41	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] 94,60 Białko ogółem [g] 4,57 Tłuszcz [g] 3,27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,87 Węglowodany ogółem [g] 12,90 W tym cukry [g] 0,70 Sól [g] 0,30		
2020-09-23 środa	Trymestr III	Składniki	bę.serek wiejski 1 szt (MLE,) bę.kiwi bę.chleb graham 25g (GLU,)	bę.pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz mięsny z łopatki wieprzowej duszony 100g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) 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.ogórek zielony 50g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.pasta z jaj ze szczypiorkiem 60g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.salata zielona 50g		
		Waga porcji [g]:	675,00	140,00	1 000,00	140,00	560,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 636,00 Białko ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 29,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 79,40 W tym cukry [g] 7,90 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] 839,30 Białko ogółem [g] 25,40 Tłuszcz [g] 37,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 114,90 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 170,60 Białko ogółem [g] 9,80 Tłuszcz [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 7,00 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 508,90 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,60 Węglowodany ogółem [g] 73,70 W tym cukry [g] 1,00 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 2410,50 Białko ogółem [g] 92,90 Tłuszcz [g] 103,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Węglowodany ogółem [g] 315,80 W tym cukry [g] 24,40 Sól [g] 12,00

JOL-MARK Sp. z o. o.
44-100 Chyba, ul. Furtowa 140
NIP 5532552015, Regon 366138172
Kuchnia Cieladź

(6) Stróżek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-23 środa	Trymestr III	Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
	Składniki	Energia kcal [kcal] 94,22 Białko ogółem [g] 3,16 Tłuszcz [g] 4,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,04 Węglowodany ogółem [g] 11,76 W tym cukry [g] 1,17 Sól [g] 0,40	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] 83,93 Białko ogółem [g] 2,54 Tłuszcz [g] 3,71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 11,49 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,32	Energia kcal [kcal] 121,86 Białko ogółem [g] 7,00 Tłuszcz [g] 8,64 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,71 Węglowodany ogółem [g] 5,00 W tym cukry [g] 0,43 Sól [g] 1,43	Energia kcal [kcal] 90,88 Białko ogółem [g] 3,63 Tłuszcz [g] 3,36 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,36 Węglowodany ogółem [g] 13,16 W tym cukry [g] 0,18 Sól [g] 0,45	
		bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 60g (MLE,) bę.ogórek kiszony 100g bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,)	bę.wafle ryżowe 2szt bę.banan 1/2	bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka drobiowa 100g (GLU, GOR,) bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,) bę.ziemniaki 200g 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 50g bę.ser topiony 25g (MLE,) bę.pomidor 100g	
		Waga porcji [g]: 460,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 625,00	
	Trymestr III	Wartość odżywcza w porcji					
2020-09-24 czwartek		Energia kcal [kcal] 586,50 Białko ogółem [g] 29,20 Tłuszcz [g] 27,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,40 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,70 Sól [g] 3,30	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] 861,30 Białko ogółem [g] 40,50 Tłuszcz [g] 24,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 131,60 W tym cukry [g] 23,50 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] 559,50 Białko ogółem [g] 23,80 Tłuszcz [g] 20,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,70 Węglowodany ogółem [g] 77,10 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 4,30	Energia kcal [kcal] 2 455,80 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 81,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Węglowodany ogółem [g] 351,30 W tym cukry [g] 89,10 Sól [g] 13,00
		Energia kcal [kcal] 127,50 Białko ogółem [g] 6,35 Tłuszcz [g] 5,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,78 Węglowodany ogółem [g] 13,46 W tym cukry [g] 2,76 Sól [g] 0,72	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] 68,90 Białko ogółem [g] 3,24 Tłuszcz [g] 1,94 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 10,53 W tym cukry [g] 1,88 Sól [g] 0,40	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] 89,52 Białko ogółem [g] 3,81 Tłuszcz [g] 3,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,71 Węglowodany ogółem [g] 12,34 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,69	

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

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-25 piątek	Tymestr III	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU, GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. serek kanapkowy 100g (MLE, bę. ogórek zielony 100g bę. zupa mleczna z ryżem 200ml (MLE,	bę. chleb pszenny 50g (GLU, bę. szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. rzodkiew biała 50g	bę. selerowa z makaronem 300ml (GLU, 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 kiszanej 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. sałata zielona 30g	
		Waga porcji [g]: 700,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 30,00	Waga porcji [g]: 512,00		
		Energia kcal [kcal] 617,00 Białko ogółem [g] 29,70 Tłuszcz [g] 21,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 82,20 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 1,90	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] 766,60 Białko ogółem [g] 44,60 Tłuszcz [g] 15,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 127,50 W tym cukry [g] 14,40 Sól [g] 9,70	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] 2470,70 Białko ogółem [g] 121,60 Tłuszcz [g] 68,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,30 Węglowodany ogółem [g] 375,80 W tym cukry [g] 45,80 Sól [g] 17,90	
Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g			
2020-09-26 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 75g (MLE, bę. polędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 40g (GLU, SOJ, bę. papryka świeża 100g	bę. kasza manna na gęsto z rodzynekami 250ml (GLU, MLE,	bę. krupnik 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, bę. potrawka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL, bę. ziemniaki 200g bę. sałata z jogurtem 80g (MLE, bę. bukiet jarzyn 100g bę. kompot 200 ml	bę. pieczywo chrupkie 2szt bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE, bę. ogórek zielony 50g	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 70g (GLU, bę. chleb graham 100g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. twarożek z rzodkiewką 150g (MLE,	
		Waga porcji [g]: 700,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 50,00	Waga porcji [g]: 300,00		

JOL-MARK Sp. z o. o.
44-100 Gliwice, ul. Rybnicka 104
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(6)

Strożek

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04

2020-09-26 sobota

Trymestr III

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
	Waga porcji [g]: 565,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 120,00	Waga porcji [g]: 620,00	
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 769,70 Białko ogółem [g] 34,40 Tłuszcz [g] 31,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,50 Węglowodany ogółem [g] 95,60 W tym cukry [g] 14,20 Sól [g] 3,90	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] 127,00 Białko ogółem [g] 10,50 Tłuszcz [g] 8,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 3,80 W tym cukry [g] 0,40 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 607,40 Białko ogółem [g] 28,80 Tłuszcz [g] 19,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 86,20 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 2 352,60 Białko ogółem [g] 113,00 Tłuszcz [g] 76,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,70 Węglowodany ogółem [g] 334,30 W tym cukry [g] 39,00 Sól [g] 12,70
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 136,23 Białko ogółem [g] 6,09 Tłuszcz [g] 5,63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 16,92 W tym cukry [g] 2,51 Sól [g] 0,69	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] 105,83 Białko ogółem [g] 8,75 Tłuszcz [g] 6,67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,25 Węglowodany ogółem [g] 3,17 W tym cukry [g] 0,33 Sól [g] 1,00	Energia kcal [kcal] 97,97 Białko ogółem [g] 4,65 Tłuszcz [g] 3,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,82 Węglowodany ogółem [g] 13,90 W tym cukry [g] 0,68 Sól [g] 0,32	
Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.weka 25g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 70g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor100g	bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.platki owsiane 15g (GLU,) bę.rodzynki 10g bę.jabłko 1/2 szt	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.szpinak na gesto 100g (GLU, MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.budyń 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 100g (GLU,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	
	Waga porcji [g]: 495,00	Waga porcji [g]: 95,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 620,00	
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 556,00 Białko ogółem [g] 34,80 Tłuszcz [g] 15,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,30 Węglowodany ogółem [g] 77,10 W tym cukry [g] 13,70 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 186,30 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 32,50 W tym cukry [g] 10,70 Sól [g] 0,20	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] 264,60 Białko ogółem [g] 7,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 47,20 W tym cukry [g] 34,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 601,80 Białko ogółem [g] 28,90 Tłuszcz [g] 19,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,80 Węglowodany ogółem [g] 85,80 W tym cukry [g] 4,40 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2 434,00 Białko ogółem [g] 142,80 Tłuszcz [g] 66,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,00 Węglowodany ogółem [g] 342,90 W tym cukry [g] 71,60 Sól [g] 11,90

2020-09-27 niedziela

Trymestr III

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G
NIP 5532592013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(6)

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-27 niedziela	Trymestr III	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 112,32 Białko ogółem [g] 7,03 Tłuszcz [g] 3,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,68 Węglowodany ogółem [g] 15,58 W tym cukry [g] 2,77 Sól [g] 0,71	Energia kcal [kcal] 196,11 Białko ogółem [g] 8,42 Tłuszcz [g] 4,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,89 Węglowodany ogółem [g] 34,21 W tym cukry [g] 11,26 Sól [g] 0,21	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] 105,84 Białko ogółem [g] 3,12 Tłuszcz [g] 1,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,08 Węglowodany ogółem [g] 18,88 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 0,12	Energia kcal [kcal] 97,06 Białko ogółem [g] 4,66 Tłuszcz [g] 3,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,74 Węglowodany ogółem [g] 13,84 W tym cukry [g] 0,71 Sól [g] 0,42	
		Składniki	bę.herbata b/c granul 300 bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 100g bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,)	bę.salatka 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 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 60g (GLU, SOJ,) bę.salatka 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]: 590,00		
2020-09-28 poniedziałek	Trymestr III	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 582,90 Białko ogółem [g] 20,20 Tłuszcz [g] 24,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 77,40 W tym cukry [g] 8,10 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] 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	Energia kcal [kcal] 222,30 Białko ogółem [g] 8,60 Tłuszcz [g] 14,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 16,60 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 492,00 Białko ogółem [g] 21,80 Tłuszcz [g] 18,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 66,50 W tym cukry [g] 2,60 Sól [g] 4,40	Energia kcal [kcal] 2092,40 Białko ogółem [g] 82,10 Tłuszcz [g] 80,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,90 Węglowodany ogółem [g] 284,50 W tym cukry [g] 46,50 Sól [g] 11,70
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 88,32 Białko ogółem [g] 3,06 Tłuszcz [g] 3,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,67 Węglowodany ogółem [g] 11,73 W tym cukry [g] 1,23 Sól [g] 0,47	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] 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	Energia kcal [kcal] 148,20 Białko ogółem [g] 5,73 Tłuszcz [g] 9,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,13 Węglowodany ogółem [g] 11,07 W tym cukry [g] 0,33 Sól [g] 0,20	Energia kcal [kcal] 83,39 Białko ogółem [g] 3,69 Tłuszcz [g] 3,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,27 Węglowodany ogółem [g] 11,27 W tym cukry [g] 0,44 Sól [g] 0,75	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 15G
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeładź
(6)

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-29 wtorek	Tymestr III	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 1szt 50g (JAJ,) bę.serek topiony 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 100g	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 50g (GLU,) bę.papryka świeża 50g	bę.szpinakowa z ryżem 300ml (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.sos własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 30g bę.mandarynka 100g	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]: 451,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		Energia kcal [kcal] 592,60 Białko ogółem [g] 24,10 Tłuszcz [g] 29,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 63,80 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 3,60	Energia kcal [kcal] 284,90 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 42,40 W tym cukry [g] 13,60 Sól [g] 0,60	Energia kcal [kcal] 872,60 Białko ogółem [g] 28,60 Tłuszcz [g] 34,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,30 Węglowodany ogółem [g] 125,20 W tym cukry [g] 9,40 Sól [g] 5,00	Energia kcal [kcal] 264,30 Białko ogółem [g] 10,20 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 34,90 W tym cukry [g] 7,50 Sól [g] 1,80	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] 2574,00 Białko ogółem [g] 105,50 Tłuszcz [g] 102,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,50 Węglowodany ogółem [g] 340,20 W tym cukry [g] 45,00 Sól [g] 12,70	
2020-09-30 środa	Tymestr III	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g		
		Energia kcal [kcal] 131,40 Białko ogółem [g] 5,34 Tłuszcz [g] 6,54 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,53 Węglowodany ogółem [g] 14,15 W tym cukry [g] 2,95 Sól [g] 0,80	Energia kcal [kcal] 284,90 Białko ogółem [g] 19,70 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,50 Węglowodany ogółem [g] 42,40 W tym cukry [g] 13,60 Sól [g] 0,60	Energia kcal [kcal] 79,33 Białko ogółem [g] 2,60 Tłuszcz [g] 3,16 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,85 Węglowodany ogółem [g] 11,38 W tym cukry [g] 0,85 Sól [g] 0,45	Energia kcal [kcal] 146,83 Białko ogółem [g] 5,67 Tłuszcz [g] 6,22 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,39 Węglowodany ogółem [g] 19,39 W tym cukry [g] 4,17 Sól [g] 1,00	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		
		bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.serek kanapkowy 50g (MLE,) bę.sałata 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, MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g bę.pomidor 100g	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.papryka świeża 100g		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 10
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6)

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-30 środa	Trymestr III	Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 700,00	
		Energia kcal [kcal] 653,40 Białko ogółem [g] 38,20 Tłuszcz [g] 22,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,70 Węglowodany ogółem [g] 83,30 W tym cukry [g] 12,20 Sól [g] 3,80	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] 638,90 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 12,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 114,40 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 273,30 Białko ogółem [g] 14,10 Tłuszcz [g] 13,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,80 Węglowodany ogółem [g] 28,80 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,60	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	Energia kcal [kcal] 2 447,10 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 73,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 361,00 W tym cukry [g] 48,30 Sól [g] 11,30
2020-10-01 czwartek	Trymestr III	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Energia kcal [kcal] 87,12 Białko ogółem [g] 5,09 Tłuszcz [g] 2,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,56 Węglowodany ogółem [g] 11,11 W tym cukry [g] 1,63 Sól [g] 0,51	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] 63,89 Białko ogółem [g] 2,45 Tłuszcz [g] 1,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 11,44 W tym cukry [g] 0,86 Sól [g] 0,24	Energia kcal [kcal] 136,65 Białko ogółem [g] 7,05 Tłuszcz [g] 6,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 14,40 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 1,30	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	
2020-10-01 czwartek	Trymestr III	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	
		bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.butka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.serek kanapkowy 50g (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, MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g bę.pomidor100g	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.papryka świeża 100g	
		Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 700,00	

JOL-MARK Sp. z o.o.
 44-200 Gliwice, ul. Piłsudskiego 10
 NIP 5532532013, REGON 140011
 Kuchnia Cieladź
 (6)

strożek

2020-10-01 czwartek

Trimestr III

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 653,40 Białko ogółem [g] 38,20 Tłuszcz [g] 22,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,70 Węglowodany ogółem [g] 83,30 W tym cukry [g] 12,20 Sól [g] 3,80	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] 638,90 Białko ogółem [g] 24,50 Tłuszcz [g] 12,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,00 Węglowodany ogółem [g] 114,40 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 273,30 Białko ogółem [g] 14,10 Tłuszcz [g] 13,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,80 Węglowodany ogółem [g] 28,80 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,60	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	Energia kcal [kcal] 2447,10 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 73,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 361,00 W tym cukry [g] 48,30 Sól [g] 11,30
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 87,12 Białko ogółem [g] 5,09 Tłuszcz [g] 2,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,56 Węglowodany ogółem [g] 11,11 W tym cukry [g] 1,63 Sól [g] 0,51	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] 63,89 Białko ogółem [g] 2,45 Tłuszcz [g] 1,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 11,44 W tym cukry [g] 0,86 Sól [g] 0,24	Energia kcal [kcal] 136,65 Białko ogółem [g] 7,05 Tłuszcz [g] 6,55 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 14,40 W tym cukry [g] 0,30 Sól [g] 1,30	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	
Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (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 grysiem 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 150g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 250ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 250g 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]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 540,00	
Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 649,20 Białko ogółem [g] 31,10 Tłuszcz [g] 24,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,70 Węglowodany ogółem [g] 83,30 W tym cukry [g] 17,30 Sól [g] 4,80	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] 848,70 Białko ogółem [g] 61,30 Tłuszcz [g] 17,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 127,60 W tym cukry [g] 12,60 Sól [g] 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	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	Energia kcal [kcal] 2453,40 Białko ogółem [g] 132,30 Tłuszcz [g] 72,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,10 Węglowodany ogółem [g] 351,60 W tym cukry [g] 55,50 Sól [g] 15,10

2020-10-02 piątek

Trimestr III

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Piłkarska 16a
NIP 5532532013, Regon 386138172
Kuchnia Czeładź

(6)

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-02 piątek	Trymesir III	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 117,61 Białko ogółem [g] 5,63 Tłuszcz [g] 4,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,12 Węglowodany ogółem [g] 15,09 W tym cukry [g] 3,13 Sól [g] 0,87	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] 67,90 Białko ogółem [g] 4,90 Tłuszcz [g] 1,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 10,21 W tym cukry [g] 1,01 Sól [g] 0,52	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] 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	
	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.butka grahamka 65g (GLU,) bę.masto jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.salatka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz drobiowy 200g (GLU, MLE, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.kompot 200 ml bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g. bę.bukiet jarzyn 100g	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.masto jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 25g (MLE,) bę.salata zielona 50g		
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 585,00		
2020-10-03 sobota	Trymesir III	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] 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] 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] 560,30 Białko ogółem [g] 32,70 Tłuszcz [g] 17,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 2 360,70 Białko ogółem [g] 109,30 Tłuszcz [g] 78,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,10 Węglowodany ogółem [g] 334,00 W tym cukry [g] 44,20 Sól [g] 12,40
	Składniki							
	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] 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] 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] 95,78 Białko ogółem [g] 5,59 Tłuszcz [g] 3,01 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,76 Węglowodany ogółem [g] 12,63 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,56		

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Porcelana 103
NIP 5532552013, Regon 3861931/2
Kuchnia Czeladź
(6)

strożem

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-21 do dnia 2020-10-04

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-04 niedziela	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g bę.papryka świeża 50g bę.twarożek 50g (MLE,)	bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę.rosół z makaronem 400ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.medalion drobiowy 100g (GLU,) bę.ziemniaki 200g bę.mizeria 100g (MLE,) bę.marchew gotowana 100g (GLU,) bę.kompot 200 ml bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę.mandarynka 2szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.platki owsiane 15g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g (GLU, SOJ,) bę.pomidor 40g	
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 115,00	Waga porcji [g]: 560,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 575,70 Białko ogółem [g] 32,30 Tłuszcz [g] 22,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,20 Węglowodany ogółem [g] 67,30 W tym cukry [g] 14,50 Sól [g] 3,50	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] 948,40 Białko ogółem [g] 56,20 Tłuszcz [g] 29,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 124,50 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 5,20	Energia kcal [kcal] 168,20 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 3,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 27,80 W tym cukry [g] 15,60 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] 2 480,30 Białko ogółem [g] 128,70 Tłuszcz [g] 76,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,10 Węglowodany ogółem [g] 344,40 W tym cukry [g] 79,00 Sól [g] 12,30
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 127,93 Białko ogółem [g] 7,18 Tłuszcz [g] 5,09 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,71 Węglowodany ogółem [g] 14,96 W tym cukry [g] 3,22 Sól [g] 0,78	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] 79,03 Białko ogółem [g] 4,68 Tłuszcz [g] 2,48 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,41 Węglowodany ogółem [g] 10,38 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,43	Energia kcal [kcal] 146,26 Białko ogółem [g] 6,96 Tłuszcz [g] 3,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,57 Węglowodany ogółem [g] 24,17 W tym cukry [g] 13,57 Sól [g] 0,17	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	

JOL-MARK Sp. z o. o.
44-100 Gliwice, ul. Pomi
NIP 5532532013, Regon 30...
Kuchnia Cieladź
(6)

Strożek