

2020-08-24 poniedziałek

Trymestr III

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
Trymestr III	Składniki bę herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę jajko 2szt 2 szt (JAJ,) bę pomidor 50g. 50 g bę zupa mleczna z kaszą manną 300ml 300 ml (GLU, MLE,)	bę kisiel 250 250 ml bę jabłko szt 150 g bę orzech włoski 15g 15 g	bę jarzynowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę sos pomidorowy z mielonym mięsem wołowym 200g 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę makaron pełnoziarnisty 200g 200 g bę brokuł 100g 100 g bę surówka z czerwonej kapusty 100g 100 g bę kompot 200 ml 200 ml	bę chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę twaróg 50g 50 g (MLE,) bę ogórek zielony 50g 50 g	bę herbata b/c granul 300 300 ml bę chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę sałata zielona 50g 50 g bę masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę ser topiony 25g 25 g (MLE,)	JOL-MARK Sp. z o. o. 44-100 Gliwice, ul. Bartowa 10/6 NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) gmoceh	
	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] 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] 534,70 Białko ogółem [g] 25,30 Tłuszcz [g] 23,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Węglowodany ogółem [g] 67,80 W tym cukry [g] 11,20 Sól [g] 4,70	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] 2 137,80 Białko ogółem [g] 94,40 Tłuszcz [g] 84,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,70 Węglowodany ogółem [g] 282,00 W tym cukry [g] 34,90 Sól [g] 12,50
Trymestr III	Składniki bę kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę masło 15 15 g (MLE,) bę szynka drobiowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE,) bę ser żółty 40g 40 g (MLE,) bę papryka świeża 50g 50 g	bę koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml 250 ml (GLU, MLE,) bę biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,)	bę gryskowa 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 120g 120 g (MLE,) bę bukiet jarzyn 100g 100 g bę kompot 200 ml 200 ml	bę chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę poledwica 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 10g 1 szt (MLE,) bę twaróg z rzodkiewką 150g 150 g (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 w porcji Energia kcal [kcal] 605,60 Białko ogółem [g] 33,30 Tłuszcz [g] 26,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,20 Węglowodany ogółem [g] 64,70 W tym cukry [g] 13,00 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] 739,20 Białko ogółem [g] 29,10 Tłuszcz [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 126,30 W tym cukry [g] 11,30 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] 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] 2 413,50 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 80,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 338,30 W tym cukry [g] 52,40 Sól [g] 13,60	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-08-25 wtorek	Trymestr III	Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
	Składniki	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal [kcal] 66,00 Białko ogółem [g] 2,60 Tłuszcz [g] 1,63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,28 Węglowodany ogółem [g] 11,28 W tym cukry [g] 1,01 Sól [g] 0,46</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	
	Wartość odżywcza dla porcji	<p>bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.masło 15 15 g (MLE) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ) bę.pomidor100g 100 g bę.zupa mleczna z płatkami owsia tym 200 ml (GLU, MLE,)</p>	<p>bę.serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE,) bę.kiwi 90 g bę.chleb graham 25g 50 g (GLU,)</p>	<p>bę.pomidorowa z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz mięsny z łopatkami wieprzowej duszony 100g 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU,) bę.fasolka szparagowa 100g 100 g bę.surowka z białej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml</p>	<p>bę.pieczewo chrupkie 4szt 40 g bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g</p>	<p>bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb graham 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.pasta z jaj ze szczyptorkiem 60g 60 g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.salata zielona 50g 50 g</p>	
Waga porcji [g]:	675,00	140,00	1 000,00	140,00	560,00		
2020-08-26 środa	Trymestr III	Wartość odżywcza w porcji					
	Składniki	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Energia kcal [kcal] 2 410,50 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</p>
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	
Waga porcji [g]:	675,00	140,00	1 000,00	140,00	560,00		
2020-08-27 czwartek	Trymestr III	Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
	Składniki	<p>bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 60g 60 g (MLE,) bę.ogórek kiszony 100g 100 g bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,)</p>	<p>bę.wafle ryżowe 2szt 2 szt bę.banan 1/2 0 Por</p>	<p>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 (GLU,) bę.kompot 250 250 ml</p>	<p>bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (MLE,)</p>	<p>bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.ser topiony 25g 25 g (MLE,) bę.pomidor100g 100 g</p>	<p>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</p>
Waga porcji [g]:	675,00	140,00	1 000,00	140,00	560,00		

JOL-MARK Sp. z o. o.  
44-100 Gliwice, ul. F. Celińskiego 155  
NIP 5532532015, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź

(6) strolicu

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Tymestr II	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	
	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
Tymestr 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] 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	
Tymestr III	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	
	bę. herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę. bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę. masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę. serek kanapkowy 100g 100 g (MLE,) bę. ogórek zielony 100g 100 g bę. zupa mleczna z ryżem 200ml 200 ml (MLE,)	bę. chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę. szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę. masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę. rzodkiew biała 50g 50 g	bę. selerowa z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę. ryba tilapia gotowana 100g 100 g (GLU, RYB, GOR,) bę. sos grecki 200ml 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę. ziemniaki 200g 200 g bę. surówka z kiszzonej kapusty 100g 100 g bę. kompot 200 ml 200 ml	bę. jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę. płatki owsiane 300 ml 15g 15 g (GLU,) bę. rodzynki 15g 15 g bę. banan 1/2 0 Por	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 10g 1 szt (MLE,) bę. jajko 1szt 50g 1 szt (JAJ,) bę. jajko 1szt 50g 1 szt (JAJ,) bę. sałata zielona 30g 30 g	
	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	
Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	
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] 2 470,70 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 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] 88,14 Białko ogółem [g] 4,24 Tłuszcz [g] 3,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,81 Węglowodany ogółem [g] 11,74 W tym cukry [g] 1,53 Sól [g] 0,27	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] 69,69 Białko ogółem [g] 4,05 Tłuszcz [g] 1,37 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 11,59 W tym cukry [g] 1,31 Sól [g] 0,88	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		

IL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Portowa 19G  
NIP 5532532013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź  
(5) Stródel

		Sniadanie	2. sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
Tymestr III	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.weka 50g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 75g 75 g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 40g 40 g (GLU, SOJ,) bę.papryka świeża 100g 100 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.pieczewo chrupkie 2szt 20 g bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, 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 100g 100 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 150g 150 g (MLE,)		
	Wartość odżywcza w porcji	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 dla porcji 100 g	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	
Tymestr III	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa 70g 70 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor 100g 100 g	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.płatki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzynki 10g 10 g bę.jabłko 1/2 szt 70 g	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.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 100g 100 g (GLU,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g 100 g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (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		

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Portowa 10G  
NIP 5582532013, Regon 366138172

Kuchnia Cieladź

(5)

Stródel

2020-08-30 niedziela

Irymestr III

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
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] 2434,00 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
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	

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Parkowa 15G  
NIP 5532582013, Regon 366138172

Kuchnia Cieladź

(6)

Głowiak