

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-08-31 do dnia 2020-09-06

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-31 poniedziałek	Trymestr III	Składniki	bę. herbata b/c granul 300 bę. bułka grahamka 90g (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. sałatka 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. sałatka 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		
		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 % energii z tłuszczu [%] 10,50	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 % energii z tłuszczu [%] 2,30	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 % energii z tłuszczu [%] 8,00	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 % energii z tłuszczu [%] 6,00	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 % energii z tłuszczu [%] 7,80	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 % energii z tłuszczu [%] 34,60
2020-09-01 wtorek	Trymestr III	Składniki	bę. kakao b/c 300ml (MLE, bę. bułka grahamka 90g (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. 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]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		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 % energii z tłuszczu [%] 1,59	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 % energii z tłuszczu [%] 2,30	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 % energii z tłuszczu [%] 0,89	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 % energii z tłuszczu [%] 4,00	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 % energii z tłuszczu [%] 1,32	

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

6) *Strocieb*

2020-09-01 wtorek

Tymestr III

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Wartość odżywcza w porcji	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 % energii z tłuszczu [%] 10,70	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 % energii z tłuszczu [%] 1,70	Energia kcal [kcal] 786,00 Białko ogółem [g] 27,70 Tłuszcz [g] 28,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,60 Węglowodany ogółem [g] 118,60 W tym cukry [g] 9,40 Sól [g] 5,00 % energii z tłuszczu [%] 10,30	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 % energii z tłuszczu [%] 4,10	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 % energii z tłuszczu [%] 7,90	Energia kcal [kcal] 2487,40 Białko ogółem [g] 104,60 Tłuszcz [g] 95,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 Węglowodany ogółem [g] 333,60 W tym cukry [g] 45,00 Sól [g] 12,70 % energii z tłuszczu [%] 34,70
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 % energii z tłuszczu [%] 2,37	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 % energii z tłuszczu [%] 1,70	Energia kcal [kcal] 78,60 Białko ogółem [g] 2,77 Tłuszcz [g] 2,84 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,86 Węglowodany ogółem [g] 11,86 W tym cukry [g] 0,94 Sól [g] 0,50 % energii z tłuszczu [%] 1,03	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 % energii z tłuszczu [%] 2,28	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 % energii z tłuszczu [%] 1,44	
Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE,) bę.herbatka owocowa b/c 300ml bę.butka grahamka 90g (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, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g bę.pomidor100g	bę.herbatka 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	

2020-09-02 środa

Tymestr III

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

6) Strojela

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-08-31 do dnia 2020-09-06

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-02 środa Trymestr III	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] 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 % energii z tłuszczu [%] 8,20	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 % energii z tłuszczu [%] 0,70	Energia kcal [kcal] 623,70 Białko ogółem [g] 23,10 Tłuszcz [g] 11,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,40 Węglowodany ogółem [g] 114,40 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 2,70 % energii z tłuszczu [%] 4,40	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 % energii z tłuszczu [%] 4,80	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 % energii z tłuszczu [%] 8,90	Energia kcal [kcal] 2431,90 Białko ogółem [g] 115,40 Tłuszcz [g] 72,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90 Węglowodany ogółem [g] 361,00 W tym cukry [g] 48,30 Sól [g] 11,60 % energii z tłuszczu [%] 27,00
	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 % energii z tłuszczu [%] 1,09	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 % energii z tłuszczu [%] 0,16	Energia kcal [kcal] 62,37 Białko ogółem [g] 2,31 Tłuszcz [g] 1,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,54 Węglowodany ogółem [g] 11,44 W tym cukry [g] 0,86 Sól [g] 0,27 % energii z tłuszczu [%] 0,44	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 % energii z tłuszczu [%] 2,40	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 % energii z tłuszczu [%] 1,27	
2020-09-03 czwartek Trymestr III	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	
	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 90g (GLU,) bę.weka 50g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 30g (MLE,) bę.pomidor 100g	bę.Banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)	bę.koperkowa z makaronem 300ml. (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g bę.ziemiaki 200g bę.buraki 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml bę.sos własny 100 ml (GLU,)	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herbata b/c granul 300 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.ogórek zielony 100g	
	Waga porcji [g]: 530,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 590,00	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 11
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

(6)

Strozel

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-08-31 do dnia 2020-09-06

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-03 czwartek	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 665,60 Białko ogółem [g] 35,80 Tłuszcz [g] 21,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,70 Węglowodany ogółem [g] 89,70 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 3,10 % energii z tłuszczu [%] 7,80	Energia kcal [kcal] 226,40 Białko ogółem [g] 7,30 Tłuszcz [g] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 44,30 W tym cukry [g] 27,30 Sól [g] 0,20 % energii z tłuszczu [%] 1,20	Energia kcal [kcal] 910,00 Białko ogółem [g] 43,60 Tłuszcz [g] 32,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 123,90 W tym cukry [g] 21,20 Sól [g] 4,50 % energii z tłuszczu [%] 11,70	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 % energii z tłuszczu [%] 1,50	Energia kcal [kcal] 455,30 Białko ogółem [g] 21,30 Tłuszcz [g] 14,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 65,60 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 2,70 % energii z tłuszczu [%] 5,30	Energia kcal [kcal] 2461,80 Białko ogółem [g] 124,90 Tłuszcz [g] 75,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,60 Węglowodany ogółem [g] 348,50 W tym cukry [g] 76,50 Sól [g] 10,80 % energii z tłuszczu [%] 27,50
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 125,58 Białko ogółem [g] 6,75 Tłuszcz [g] 4,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 16,92 W tym cukry [g] 2,53 Sól [g] 0,58 % energii z tłuszczu [%] 1,47	Energia kcal [kcal] 226,40 Białko ogółem [g] 7,30 Tłuszcz [g] 3,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 44,30 W tym cukry [g] 27,30 Sól [g] 0,20 % energii z tłuszczu [%] 1,20	Energia kcal [kcal] 82,73 Białko ogółem [g] 3,96 Tłuszcz [g] 2,92 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,70 Węglowodany ogółem [g] 11,26 W tym cukry [g] 1,93 Sól [g] 0,41 % energii z tłuszczu [%] 1,06	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 % energii z tłuszczu [%] 6,00	Energia kcal [kcal] 77,17 Białko ogółem [g] 3,61 Tłuszcz [g] 2,46 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 11,12 W tym cukry [g] 0,24 Sól [g] 0,46 % energii z tłuszczu [%] 0,90	
2020-09-04 piątek	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 90g (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 zacierką 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	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) Strosch
		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	

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

(6) Strosch

2020-09-04 piątek

Tymestr III

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
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 % energii z tłuszczu [%] 8,80	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 % energii z tłuszczu [%] 2,30	Energia kcal [kcal] 871,20 Białko ogółem [g] 62,60 Tłuszcz [g] 17,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 131,10 W tym cukry [g] 12,60 Sól [g] 6,60 % energii z tłuszczu [%] 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 % energii z tłuszczu [%] 1,10	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 % energii z tłuszczu [%] 7,90	Energia kcal [kcal] 2475,90 Białko ogółem [g] 133,60 Tłuszcz [g] 73,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,20 Węglowodany ogółem [g] 355,10 W tym cukry [g] 55,50 Sól [g] 15,20 % energii z tłuszczu [%] 26,60
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 % energii z tłuszczu [%] 1,59	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 % energii z tłuszczu [%] 1,53	Energia kcal [kcal] 69,70 Białko ogółem [g] 5,01 Tłuszcz [g] 1,42 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,28 Węglowodany ogółem [g] 10,49 W tym cukry [g] 1,01 Sól [g] 0,53 % energii z tłuszczu [%] 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 % energii z tłuszczu [%] 0,39	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 % energii z tłuszczu [%] 1,46	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Fortowa 11 J NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (*) <i>Strozeń</i>