

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-09-14 do dnia 2020-09-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-14 poniedziałek	Dieta mamy	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbata b/c granul 300 300 ml bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.bulka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 50g 50 g	bę.salatka jarzynowa 50g, 50 g (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,)	bę.żurek 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.makaron z serem 300g 300 g (GLU, MLE,) bę.mus jabłkowy 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.Banan 1szt 1 Por bę.orzech włoski 10g 10 g	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa,wędzona,parzona 70g 70 g (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g	
		Waga porcji [g]: 635,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 10,00	Waga porcji [g]: 570,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 637,60 Białko ogółem [g] 21,50 Tłuszcz [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,10 Węglowodany ogółem [g] 89,00 W tym cukry [g] 8,10 Sól [g] 3,40	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] 912,60 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 25,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80 Węglowodany ogółem [g] 143,80 W tym cukry [g] 33,60 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 203,40 Białko ogółem [g] 3,00 Tłuszcz [g] 5,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,80 Węglowodany ogółem [g] 37,60 W tym cukry [g] 19,10 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 514,00 Białko ogółem [g] 24,70 Tłuszcz [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 75,90 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 472,20 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 76,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,00 Węglowodany ogółem [g] 382,30 W tym cukry [g] 63,80 Sól [g] 11,00
2020-09-15 wtorek	Dieta mamy	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę.bulka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.salatka jarzynowa z wędliną KK 130g 130 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ser topiony 25g 25 g (MLE,)	bę.serek homogenizowany 150g 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,)	bę.szpinakowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pulpet drobiowy 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę.Ryż 200g 200 g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g 100 g bę.brokół 100g 100 g bę.sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa,parzona 30g 30 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.mandarynka 2szt 100 g	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb graham 100g 100 g (GLU,) bę.chleb graham 100g 100 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 70g 70 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g	
		Waga porcji [g]: 455,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 620,00		
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 100,41 Białko ogółem [g] 3,39 Tłuszcz [g] 3,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,75 Węglowodany ogółem [g] 14,02 W tym cukry [g] 1,28 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] 91,26 Białko ogółem [g] 3,43 Tłuszcz [g] 2,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,98 Węglowodany ogółem [g] 14,38 W tym cukry [g] 3,36 Sól [g] 0,37	Energia kcal [kcal] 2 034,00 Białko ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 59,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 376,00 W tym cukry [g] 191,00 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 90,18 Białko ogółem [g] 4,33 Tłuszcz [g] 2,75 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,32 Węglowodany ogółem [g] 13,32 W tym cukry [g] 0,28 Sól [g] 0,54	

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

(6) *Strozech*

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-15 wtorek	Dieta mamy	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	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	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g
2020-09-16 środa	Dieta mamy	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:	Waga porcji [g]:

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(6)

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-16 środa	Dieta mamy	Wartość odżywcza w porcji	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] 890,80 Białko ogółem [g] 44,30 Tłuszcz [g] 30,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 123,70 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 4,50	Energia kcal [kcal] 234,00 Białko ogółem [g] 10,20 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 26,60 W tym cukry [g] 0,40 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 588,60 Białko ogółem [g] 29,80 Tłuszcz [g] 19,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 82,50 W tym cukry [g] 3,90 Sól [g] 2,90	Energia kcal [kcal] 2581,40 Białko ogółem [g] 123,70 Tłuszcz [g] 82,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Węglowodany ogółem [g] 373,40 W tym cukry [g] 48,30 Sól [g] 12,80
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 100,37 Białko ogółem [g] 5,51 Tłuszcz [g] 2,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,62 Węglowodany ogółem [g] 14,03 W tym cukry [g] 1,51 Sól [g] 0,53	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] 80,98 Białko ogółem [g] 4,03 Tłuszcz [g] 2,79 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,72 Węglowodany ogółem [g] 11,25 W tym cukry [g] 1,19 Sól [g] 0,41	Energia kcal [kcal] 180,00 Białko ogółem [g] 7,85 Tłuszcz [g] 8,62 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,69 Węglowodany ogółem [g] 20,46 W tym cukry [g] 0,31 Sól [g] 1,38	Energia kcal [kcal] 94,94 Białko ogółem [g] 4,81 Tłuszcz [g] 3,21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,77 Węglowodany ogółem [g] 13,31 W tym cukry [g] 0,63 Sól [g] 0,47	
2020-09-17 czwartek	Dieta mamy	Składniki	bę.kawa z makiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE, bę.bułka grahamka 65g 1 szt (GLU, bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE, bę.szynka drobiowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE, bę.serek kanapkowy 70g 70 g (MLE, bę.weka 25g 25 g (GLU, bę.pomidor 50g, 50 g	bę.Banan 1szt 1 Por bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, bę.koperkowa z ryżem 300ml 300 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, bę.potrąwka z kurczaka 200g 200 g (GLU, SOJ, SEL, bę.ziemniaki 200g 200 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.surówka z białej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.serek homogenizowany 150g 1 szt (MLE, bę.weka 25g 25 g (GLU, 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.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g 70 g (GLU, SOJ, bę.ser żółty 60g 50 g (MLE, bę.ogórek konserwowy 40g 40 g (SEL, GOR, (6)		
		Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 630,00	
	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 629,80 Białko ogółem [g] 39,70 Tłuszcz [g] 20,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 77,30 W tym cukry [g] 15,30 Sól [g] 3,20	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	Energia kcal [kcal] 674,40 Białko ogółem [g] 31,80 Tłuszcz [g] 15,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 115,80 W tym cukry [g] 11,60 Sól [g] 4,40	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] 709,00 Białko ogółem [g] 37,10 Tłuszcz [g] 28,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 83,50 W tym cukry [g] 3,40 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 2444,10 Białko ogółem [g] 132,80 Tłuszcz [g] 71,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Węglowodany ogółem [g] 345,90 W tym cukry [g] 70,80 Sól [g] 11,80

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

Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-17 czwartek	Dieta mamy	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		
	Składniki	<p>Energy kcal [kcal] 124,71 Białko ogółem [g] 7,86 Tłuszcz [g] 4,12 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,36 Węglowodany ogółem [g] 15,31 W tym cukry [g] 3,03 Sól [g] 0,63</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy kcal [kcal] 61,31 Białko ogółem [g] 2,89 Tłuszcz [g] 1,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,30 Węglowodany ogółem [g] 10,53 W tym cukry [g] 1,05 Sól [g] 0,40</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy kcal [kcal] 112,54 Białko ogółem [g] 5,89 Tłuszcz [g] 4,44 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,52 Węglowodany ogółem [g] 13,25 W tym cukry [g] 0,54 Sól [g] 0,59</p>		
2020-09-18 piątek	Dieta mamy	Składniki	<p>bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę.weka 50g 50 g (GLU,) bę.masto jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.pasta z jaj 100g 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g</p>	<p>bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masto 5g 5 g (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 70g 70 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g</p>	<p>bę.jarzynowa z zacierką 300ml 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 150g 150 g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 200ml 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z selera i marchewki 100g 100 g (MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml</p>	<p>bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml 250 ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,)</p>	<p>bę.herbata b/c granul 300 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masto jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g</p>	
		Waga porcji [g]:	500,00	175,00	1 150,00	280,00	600,00	
		Wartość odżywcza w porcji	<p>Energy kcal [kcal] 709,30 Białko ogółem [g] 32,00 Tłuszcz [g] 26,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 93,60 W tym cukry [g] 13,70 Sól [g] 2,90</p>	<p>Energy kcal [kcal] 259,80 Białko ogółem [g] 14,50 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 29,20 W tym cukry [g] 2,20 Sól [g] 0,70</p>	<p>Energy kcal [kcal] 801,40 Białko ogółem [g] 59,90 Tłuszcz [g] 14,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 123,30 W tym cukry [g] 15,90 Sól [g] 5,80</p>	<p>Energy 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</p>	<p>Energy kcal [kcal] 602,80 Białko ogółem [g] 30,10 Tłuszcz [g] 23,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,20 Węglowodany ogółem [g] 74,50 W tym cukry [g] 2,10 Sól [g] 4,10</p>	<p>Energy kcal [kcal] 2 590,10 Białko ogółem [g] 146,60 Tłuszcz [g] 78,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,50 Węglowodany ogółem [g] 359,90 W tym cukry [g] 56,00 Sól [g] 13,80</p>
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<p>Energy kcal [kcal] 141,86 Białko ogółem [g] 6,40 Tłuszcz [g] 5,32 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 18,72 W tym cukry [g] 2,74 Sól [g] 0,58</p>	<p>Energy kcal [kcal] 148,46 Białko ogółem [g] 8,29 Tłuszcz [g] 6,46 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,77 Węglowodany ogółem [g] 16,69 W tym cukry [g] 1,26 Sól [g] 0,40</p>	<p>Energy kcal [kcal] 69,69 Białko ogółem [g] 5,21 Tłuszcz [g] 1,26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,23 Węglowodany ogółem [g] 10,72 W tym cukry [g] 1,38 Sól [g] 0,50</p>	<p>Energy 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>Energy kcal [kcal] 100,47 Białko ogółem [g] 5,02 Tłuszcz [g] 3,88 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 12,42 W tym cukry [g] 0,35 Sól [g] 0,68</p>	<p>JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532018, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) <i>Strożek</i></p>		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-09-19 sobota	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE ,) bę.bułka grahamka 65g 1 szt (GLU ,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE ,) bę.parówka 60 60 g (GLU , SOJ ,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g	bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU ,) bę.sałatka jarzynowa 100g 100 g (MLE , SEL , GOR ,)	bę.barszcz czerwony z ziemniakami 400ml 400 ml (GLU , MLE , SEL , GOR ,) bę.gulasz mięsny wieprzowy 200g 200 g (GLU , SÓJ , MLE , SEL , GOR ,) bę.kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU ,) bę.sałatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g bę.kalafior 100g 100 g (GLU ,)	bę.serek kanapkowy szt. 1 szt (MLE ,) bę.weka 25g 25 g (GLU ,)	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.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU , SOJ , MLE ,) bę.ser żółty 25g 25 g (MLE ,) bę.sałata zielona 50g 50 g	
	Dieta mamy	Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 595,00	
	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] 264,80 Białko ogółem [g] 6,90 Tłuszcz [g] 9,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,10 Węglowodany ogółem [g] 42,90 W tym cukry [g] 2,10 Sól [g] 0,90	Energia kcal [kcal] 965,60 Białko ogółem [g] 35,20 Tłuszcz [g] 41,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,20 Węglowodany ogółem [g] 125,70 W tym cukry [g] 9,30 Sól [g] 5,20	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] 587,50 Białko ogółem [g] 31,70 Tłuszcz [g] 17,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,20 Węglowodany ogółem [g] 82,60 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 2 552,10 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 97,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 Węglowodany ogółem [g] 341,80 W tym cukry [g] 39,10 Sól [g] 11,90
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] 176,53 Białko ogółem [g] 4,60 Tłuszcz [g] 6,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,73 Węglowodany ogółem [g] 28,60 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 0,60	Energia kcal [kcal] 96,56 Białko ogółem [g] 3,52 Tłuszcz [g] 4,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,22 Węglowodany ogółem [g] 12,57 W tym cukry [g] 0,93 Sól [g] 0,52	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] 98,74 Białko ogółem [g] 5,33 Tłuszcz [g] 2,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,71 Węglowodany ogółem [g] 13,88 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,55		

JOL-MARK Sp. z o.o.
41-100 Gliwice, ul. Portowa 16G
NIP 5532552015, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(5)

5/10/20

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-09-20 niedziela	Dieta mamy	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.twarożek 50g 50 g (MLE,) bę.papryka świeża 50g 50 g	bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (MLE,)	bę.rosół z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.medalion drobiowy 100g 100 g (GLU,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.mizeria 100g 100 g (MLE,) bę.surówka z marchewki 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml bę.sos koperkowy 100ml 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.mandarynka 2szt 100 g bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.platki owsiane 15g 15 g (GLU,)	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.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ,) bę.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.pomidor 50g 50 g	
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 115,00	Waga porcji [g]: 600,00		
		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] 913,50 Białko ogółem [g] 55,40 Tłuszcz [g] 28,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 119,60 W tym cukry [g] 14,60 Sól [g] 5,30	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] 613,60 Białko ogółem [g] 26,60 Tłuszcz [g] 26,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,10 Węglowodany ogółem [g] 74,90 W tym cukry [g] 2,00 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 2 549,10 Białko ogółem [g] 130,20 Tłuszcz [g] 86,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Węglowodany ogółem [g] 340,30 W tym cukry [g] 81,20 Sól [g] 13,00
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] 76,13 Białko ogółem [g] 4,62 Tłuszcz [g] 2,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,43 Węglowodany ogółem [g] 9,97 W tym cukry [g] 1,22 Sól [g] 0,44	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] 102,27 Białko ogółem [g] 4,43 Tłuszcz [g] 4,35 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,35 Węglowodany ogółem [g] 12,48 W tym cukry [g] 0,33 Sól [g] 0,62			

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Chwałce, ul. Portowa 163
NIP 5532552013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(6)

Strożek