

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-19 poniedziałek	Dieta marny	Składniki bę.zupa mleczna z kaszą manną 300ml (GLU, MLE,) bę.herbatka granul 300 bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.jajko 2szt (JAJ,) bę.pomidor 50g.	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 wieprzowym 200ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.makaron pełnoziarnisty 200g bę.brokół 100g bę.surówka z czerwonej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.twarożek 50g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g	bę.herbatka owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka drobiowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser topiony 25g (MLE,) bę.salata ziel dodatek 50g	
		Waga porcji [g]: 651,00	Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 585,00	
		Energia kcal [kcal] 660,30 Białko ogółem [g] 27,10 Tłuszcz [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,30 Węglowodany ogółem [g] 93,70 W tym cukry [g] 19,80 Sól [g] 3,60	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] 607,80 Białko ogółem [g] 26,10 Tłuszcz [g] 30,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 68,30 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] 524,20 Białko ogółem [g] 26,40 Tłuszcz [g] 16,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 73,90 W tym cukry [g] 1,50 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 2 173,90 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 84,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 289,10 W tym cukry [g] 44,60 Sól [g] 12,30
	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] 101,43 Białko ogółem [g] 4,16 Tłuszcz [g] 3,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 14,39 W tym cukry [g] 3,04 Sól [g] 0,55	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] 55,25 Białko ogółem [g] 2,37 Tłuszcz [g] 2,79 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,84 Węglowodany ogółem [g] 6,21 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] 89,61 Białko ogółem [g] 4,51 Tłuszcz [g] 2,82 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,57 Węglowodany ogółem [g] 12,63 W tym cukry [g] 0,26 Sól [g] 0,63	
2020-10-20 wtorek	Dieta marny	Składniki bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.weka 25g (GLU,) bę.masło 15 (MLE,) bę.szynka drobiowa 75g (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.surówka z marchwi 120g (MLE,) bę.salata z jogurtem 80g (MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.półdzwica drobiowa 50g bę.salatka z pomidora 150g (MLE,)	bę.herbatka owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 150g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 600,00	

JOL-MARK Sp. z o. o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa
NIP 5532532013, Regon 366138174
Kuchnia Czeladź
(6)

STROŻEK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-20 wtorek	Dieta mamy	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
	Dieta mamy	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
2020-10-21 środa	Dieta mamy	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
	Dieta mamy	Waga porcji [g]: 675,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 570,00	Waga porcji [g]: 570,00
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Portowa 1
NIP 5532532013, Regon 3661581/2
Kuchnia Czeladź

(6) Strojcu

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-21 środa	Dieta mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 91,78 Białko ogółem [g] 3,08 Tłuszcz [g] 4,39 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,04 Węglowodany ogółem [g] 11,30 W tym cukry [g] 1,16 Sól [g] 0,47	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] 84,22 Białko ogółem [g] 2,72 Tłuszcz [g] 3,97 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,29 Węglowodany ogółem [g] 10,69 W tym cukry [g] 0,94 Sól [g] 0,24	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] 98,32 Białko ogółem [g] 3,68 Tłuszcz [g] 3,51 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,35 Węglowodany ogółem [g] 14,21 W tym cukry [g] 0,21 Sól [g] 0,44	
2020-10-22 czwartek	Dieta mamy	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.butka grahamka 65g (GLU,) bę.weka 50g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser żółty 60g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek kiszony 100g	bę.wafle ryżowe 2szt bę.banan 1/2	bę.koperkowa z ryżem 400ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka drobiowa 100g (GOR,) bę.sos własny 100ml (GLU, GOR,) bę.ziemniaki 200g bę.buraki 100g bę.kalafior 100g (GLU,) bę.kompot 200 ml	bę.budyń z rodzynkami 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.salatka jarzynowa z wędliną KK 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pomidor 100g	
			Waga porcji [g]: 540,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 680,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 750,90 Białko ogółem [g] 40,90 Tłuszcz [g] 28,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,90 Węglowodany ogółem [g] 88,10 W tym cukry [g] 13,60 Sól [g] 4,60	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] 808,40 Białko ogółem [g] 39,60 Tłuszcz [g] 24,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 119,90 W tym cukry [g] 18,50 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] 583,10 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 19,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 90,20 W tym cukry [g] 2,50 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 2 590,90 Białko ogółem [g] 111,00 Tłuszcz [g] 82,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90 Węglowodany ogółem [g] 378,90 W tym cukry [g] 85,90 Sól [g] 12,60
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 139,06 Białko ogółem [g] 7,57 Tłuszcz [g] 5,31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,31 Węglowodany ogółem [g] 16,31 W tym cukry [g] 2,52 Sól [g] 0,85	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] 67,37 Białko ogółem [g] 3,30 Tłuszcz [g] 2,01 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 9,99 W tym cukry [g] 1,54 Sól [g] 0,42	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] 85,75 Białko ogółem [g] 2,99 Tłuszcz [g] 2,93 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,01 Węglowodany ogółem [g] 13,26 W tym cukry [g] 0,37 Sól [g] 0,38		

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

(6) Strożek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-23 piątek	Dieta mamy	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. bułka grahamka 65g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 10g (MLE, bę. serek kanapkowy 100g (MLE, bę. ogórek zielony 100g bę. zupa mleczna z ryżem (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 zacierką 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę. ryba tilapia gotowana 150g (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. rodzyнки 15g bę. banan 1/2	bę. herbata owocowa b/c 300ml bę. chleb pszenny 70g (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]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 30,00	Waga porcji [g]: 482,00		
		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] 872,10 Białko ogółem [g] 59,60 Tłuszcz [g] 20,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,90 Węglowodany ogółem [g] 127,50 W tym cukry [g] 14,40 Sól [g] 9,90	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] 524,40 Białko ogółem [g] 22,50 Tłuszcz [g] 18,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,10 Węglowodany ogółem [g] 73,40 W tym cukry [g] 1,10 Sól [g] 4,00	Energia kcal [kcal] 2 508,40 Białko ogółem [g] 134,70 Tłuszcz [g] 73,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,80 Węglowodany ogółem [g] 361,00 W tym cukry [g] 45,50 Sól [g] 17,80	
2020-10-24 sobota	Dieta mamy	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] 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] 75,83 Białko ogółem [g] 5,18 Tłuszcz [g] 1,76 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,34 Węglowodany ogółem [g] 11,09 W tym cukry [g] 1,25 Sól [g] 0,86	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] 108,80 Białko ogółem [g] 4,67 Tłuszcz [g] 3,82 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,68 Węglowodany ogółem [g] 15,23 W tym cukry [g] 0,23 Sól [g] 0,83		
		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. poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, bę. papryka świeża 100g	bę. kasza manna na gęsto z rodzyнками 300ml (GLU, MLE,	bę. krupnik 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, bę. potrawka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL, bę. ziemniaki 200g bę. surówka z marchewki 100g bę. bukiet jarzyn 100g bę. kompot 200 ml	bę. pieczywo chrupkie 4szt 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. poledwica drobiowa 75g bę. twarożek z rzodkiewką 150g (MLE,	

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

(6) Strożew

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-24 sobota	Dieta mamy	Waga porcji [g]: 565,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 695,00	
	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] 276,20 Białko ogółem [g] 10,30 Tłuszcz [g] 6,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 45,40 W tym cukry [g] 10,50 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 712,10 Białko ogółem [g] 31,90 Tłuszcz [g] 15,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40 Węglowodany ogółem [g] 126,50 W tym cukry [g] 13,70 Sól [g] 4,70	Energia kcal [kcal] 134,40 Białko ogółem [g] 10,60 Tłuszcz [g] 8,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,10 Węglowodany ogółem [g] 5,90 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 729,20 Białko ogółem [g] 42,30 Tłuszcz [g] 26,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 87,80 W tym cukry [g] 4,60 Sól [g] 5,00	Energia kcal [kcal] 2 621,60 Białko ogółem [g] 129,50 Tłuszcz [g] 89,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30 Węglowodany ogółem [g] 361,20 W tym cukry [g] 43,50 Sól [g] 16,00
2020-10-25 niedziela	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	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.weka 25g (GLU,) bę.bulka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 70g (GLU, SOJ, MLE,) bę.pomidor 100g	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.kapusta duszona z koperkiem 120g (GLU,) bę.szpinak na gęsto 100g (GLU, MLE,) bę.kompot 200 ml	bę.budyń 250ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g (GLU,) bę.chleb graham (GLU,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,)	
2020-10-25 niedziela	Dieta mamy	Waga porcji [g]: 495,00	Waga porcji [g]: 95,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 700,00	
	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] 715,40 Białko ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 20,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 100,70 W tym cukry [g] 4,80 Sól [g] 4,10	Energia kcal [kcal] 2 547,60 Białko ogółem [g] 154,60 Tłuszcz [g] 67,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,20 Węglowodany ogółem [g] 357,80 W tym cukry [g] 72,00 Sól [g] 13,40

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

(6) STROŻEK

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-25 niedziela	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	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbata b/c granul 300 bę.weka 25g (GLU,) bę.butka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 100g	bę.sałatka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.fasolowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.makaron z serem 300g (GLU, MLE,) bę.mus jablkowy 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 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa,wędzono, parzona 70g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.sałatka z ogórka kiszzonego 100g.	
	Waga porcji [g]:	685,00	100,00	900,00	150,00	620,00	
2020-10-26 poniedziałek	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	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	

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

Strożek

2020-10-27 wtorek

Dieta mamy

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
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 25g (GLU), bę.papryka świeża 50g	bę.szpinakowa z ryżem 400ml (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.sos własny 100 ml (GLU, GOR)	bę.chleb graham 50g. (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.szynka drobiowa, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE), bę.mandarynka 2szt	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 100g (GLU), bę.chleb graham 100g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.ser żółty 70g (MLE), bę.pomidor 50g.	
	Waga porcji [g]: 451,00	Waga porcji [g]: 75,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 620,00	
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	Energia kcal [kcal] 223,40 Białko ogółem [g] 17,80 Tłuszcz [g] 4,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,40 Węglowodany ogółem [g] 29,40 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 0,40	Energia kcal [kcal] 864,70 Białko ogółem [g] 29,10 Tłuszcz [g] 34,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 123,60 W tym cukry [g] 4,30 Sól [g] 5,00	Energia kcal [kcal] 242,40 Białko ogółem [g] 10,80 Tłuszcz [g] 8,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,20 Węglowodany ogółem [g] 34,30 W tym cukry [g] 7,40 Sól [g] 1,40	Energia kcal [kcal] 689,70 Białko ogółem [g] 31,60 Tłuszcz [g] 27,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,10 Węglowodany ogółem [g] 89,60 W tym cukry [g] 0,80 Sól [g] 2,20	Energia kcal [kcal] 2 612,80 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 104,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,70 Węglowodany ogółem [g] 340,70 W tym cukry [g] 39,10 Sól [g] 12,60
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] 297,87 Białko ogółem [g] 23,73 Tłuszcz [g] 6,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 39,20 W tym cukry [g] 17,73 Sól [g] 0,53	Energia kcal [kcal] 86,47 Białko ogółem [g] 2,91 Tłuszcz [g] 3,45 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,91 Węglowodany ogółem [g] 12,36 W tym cukry [g] 0,43 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 134,67 Białko ogółem [g] 6,00 Tłuszcz [g] 4,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,89 Węglowodany ogółem [g] 19,06 W tym cukry [g] 4,11 Sól [g] 0,78	Energia kcal [kcal] 111,24 Białko ogółem [g] 5,10 Tłuszcz [g] 4,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,76 Węglowodany ogółem [g] 14,45 W tym cukry [g] 0,13 Sól [g] 0,35	
Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.weka 25g (GLU), bę.bułka grahamka 65g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.galaretka drobiowa z warzywami 100g (SEL), 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 100g (GLU), bę.chleb graham 100g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g (MLE), bę.papryka świeża 100g	
	Waga porcji [g]: 775,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 750,00	

2020-10-28 środa

Dieta mamy

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

Strożcu

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-28 środa	Dieta marny	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 650,10 Białko ogółem [g] 33,50 Tłuszcz [g] 18,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,80 Węglowodany ogółem [g] 96,00 W tym cukry [g] 11,00 Sól [g] 3,70	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] 778,40 Białko ogółem [g] 40,10 Tłuszcz [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 109,40 W tym cukry [g] 6,20 Sól [g] 2,90	Energia kcal [kcal] 2551,30 Białko ogółem [g] 115,50 Tłuszcz [g] 71,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Węglowodany ogółem [g] 397,30 W tym cukry [g] 47,40 Sól [g] 11,70
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 83,88 Białko ogółem [g] 4,32 Tłuszcz [g] 2,41 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,14 Węglowodany ogółem [g] 12,39 W tym cukry [g] 1,42 Sól [g] 0,48	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] 103,79 Białko ogółem [g] 5,35 Tłuszcz [g] 3,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,83 Węglowodany ogółem [g] 14,59 W tym cukry [g] 0,83 Sól [g] 0,39	
2020-10-29 czwartek	Dieta marny	Składniki	bę.banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)	bę.koperkowa z zacierką 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.schab gotowany 100g bę.ziemniaki 200g bę.buraki 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml bę.sos własny 100 ml (GLU, GOR,)	bę.serek homogenizowany 150g (MLE,) bę.weka 25g (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, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.ogórek zielony 100g		
		Waga porcji [g]:	530,00	100,00	1 200,00	25,00	620,00	
		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	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] 911,20 Białko ogółem [g] 43,70 Tłuszcz [g] 32,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 124,20 W tym cukry [g] 21,30 Sól [g] 4,50	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] 516,80 Białko ogółem [g] 24,60 Tłuszcz [g] 15,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 75,60 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2524,50 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 76,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Węglowodany ogółem [g] 358,80 W tym cukry [g] 76,90 Sól [g] 11,20

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

STROŻEL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-29 czwartek	Dieta mamy	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	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] 75,93 Białko ogółem [g] 3,64 Tłuszcz [g] 2,68 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,64 Węglowodany ogółem [g] 10,35 W tym cukry [g] 1,77 Sól [g] 0,38	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] 83,35 Białko ogółem [g] 3,97 Tłuszcz [g] 2,53 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,21 Węglowodany ogółem [g] 12,19 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,50	
		Składniki					
2020-10-30 piątek	Dieta mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
		bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.weka 25g (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.masło 5g (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 70g (MLE,) bę.pomidor 50g.	bę.jarzynowa z grysiem 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 150g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 200ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g 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 b/c granul 300 bę.chleb graham 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 50g	
		Waga porcji [g]: 577,00	Waga porcji [g]: 175,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 600,00	
2020-10-30 piątek	Dieta mamy	Wartość odżywcza w porcji					
		Energia kcal [kcal] 710,60 Białko ogółem [g] 32,90 Tłuszcz [g] 24,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Węglowodany ogółem [g] 96,30 W tym cukry [g] 17,60 Sól [g] 5,00	Energia 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	Energia kcal [kcal] 788,90 Białko ogółem [g] 59,60 Tłuszcz [g] 16,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 114,10 W tym cukry [g] 11,50 Sól [g] 6,00	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] 582,60 Białko ogółem [g] 31,00 Tłuszcz [g] 23,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,20 Węglowodany ogółem [g] 70,40 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 4,10	Energia kcal [kcal] 2 558,70 Białko ogółem [g] 148,10 Tłuszcz [g] 79,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,80 Węglowodany ogółem [g] 349,30 W tym cukry [g] 55,00 Sól [g] 16,10
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
2020-10-30 piątek	Dieta mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
		Energia kcal [kcal] 123,15 Białko ogółem [g] 5,70 Tłuszcz [g] 4,26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,05 Węglowodany ogółem [g] 16,69 W tym cukry [g] 3,05 Sól [g] 0,87	Energia 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	Energia kcal [kcal] 68,60 Białko ogółem [g] 5,18 Tłuszcz [g] 1,45 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 9,92 W tym cukry [g] 1,00 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] 97,10 Białko ogółem [g] 5,17 Tłuszcz [g] 3,92 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,20 Węglowodany ogółem [g] 11,73 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,68	
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g					

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

strożeln

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-19 do dnia 2020-11-01

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-10-31 sobota	Dieta mamy	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.sałatka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,)	bę.barszcz ukraiński z fasolą 350ml (GLU, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz drobiowy 200g (GLU, MLE, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.ziemniaki 200g bę.sałatka 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.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.szynka wieprzowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 25g (MLE,) bę.sałata zielona 50g	
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 585,00		
		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] 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] 1 110,50 Białko ogółem [g] 51,10 Tłuszcz [g] 27,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Węglowodany ogółem [g] 188,40 W tym cukry [g] 11,50 Sól [g] 6,90	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] 2 609,60 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 79,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,20 Węglowodany ogółem [g] 388,90 W tym cukry [g] 40,60 Sól [g] 13,50
2020-11-01 niedziela	Dieta mamy	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 65g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.połędwica drobiowa 50g (MLE,) bę.papryka świeża 50g	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.surówka z marchewki 100g bę.kompot 200 ml bę.sos koperkowy 100ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.mandarynka 2szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,) bę.płatki 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.połędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.pomidor 50g.	
		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] 96,57 Białko ogółem [g] 4,44 Tłuszcz [g] 2,43 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,58 Węglowodany ogółem [g] 16,38 W tym cukry [g] 1,00 Sól [g] 0,60	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	
		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] 1 110,50 Białko ogółem [g] 51,10 Tłuszcz [g] 27,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Węglowodany ogółem [g] 188,40 W tym cukry [g] 11,50 Sól [g] 6,90	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] 2 609,60 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 79,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,20 Węglowodany ogółem [g] 388,90 W tym cukry [g] 40,60 Sól [g] 13,50

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

(6)

Stróżka

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
		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	
2020-11-01 niedziela Dieta mamy	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 Gliwice, ul. Portowa 10 B
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź
(6)

Strożek