

2020-08-24 poniedziałek

Dieta mamy

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manna 300ml 300 ml (GLU, MLE,) bę herbata granul 300 300 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.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 wieprzowym 200ml 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.twarożek 50g 50 g (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 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,) bę szynka drobiowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE,) bę ser topiony 25g 25 g (MLE,) bę.sałata ziel dodatek 50g 50 g		
	Waga porcji [g]: 651,00	Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 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] 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] 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] 4,70	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] 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] 2260,90 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 92,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,80 Węglowodany ogółem [g] 291,60 W tym cukry [g] 44,90 Sól [g] 12,70	
Wartość odżywcza w porcji	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] 64,02 Białko ogółem [g] 1,20 Tłuszcz [g] 4,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,43 Węglowodany ogółem [g] 6,84 W tym cukry [g] 2,53 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] 0,43	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		
	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] 64,02 Białko ogółem [g] 1,20 Tłuszcz [g] 4,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,43 Węglowodany ogółem [g] 6,84 W tym cukry [g] 2,53 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] 0,43	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	
		Energia kcal [kcal] 680,30 Białko ogółem [g] 38,00 Tłuszcz [g] 27,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,30 Węglowodany ogółem [g] 77,70 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 3,40	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] 736,60 Białko ogółem [g] 28,80 Tłuszcz [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 125,70 W tym cukry [g] 11,30 Sól [g] 5,10	Energia kcal [kcal] 334,00 Białko ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 13,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 41,50 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 3,90	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] 2535,30 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 81,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Węglowodany ogółem [g] 361,60 W tym cukry [g] 52,70 Sól [g] 14,50
Składniki		bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,) bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.masło 15 15 g (MLE,) bę.szynka drobiowa 75g 75 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.grysikowa 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.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.sałata z jogurtem 80g 80 g (MLE,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham 80g 80 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.twarożek z rzodkiewką 150g 150 g (MLE,)	
	Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1080,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 600,00		
	Energia kcal [kcal] 680,30 Białko ogółem [g] 38,00 Tłuszcz [g] 27,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,30 Węglowodany ogółem [g] 77,70 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 3,40	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] 736,60 Białko ogółem [g] 28,80 Tłuszcz [g] 18,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 125,70 W tym cukry [g] 11,30 Sól [g] 5,10	Energia kcal [kcal] 334,00 Białko ogółem [g] 16,90 Tłuszcz [g] 13,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 41,50 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 3,90	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] 2535,30 Białko ogółem [g] 121,20 Tłuszcz [g] 81,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,60 Węglowodany ogółem [g] 361,60 W tym cukry [g] 52,70 Sól [g] 14,50	

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

(6) stroje

2020-08-25 wtorek

Dieta mamy

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-08-25 wtorek	Dieta mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
	Składniki	Energia kcal [kcal] 134,71 Białko ogółem [g] 7,52 Tłuszcz [g] 5,35 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,23 Węglowodany ogółem [g] 15,39 W tym cukry [g] 2,63 Sól [g] 0,67	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] 68,20 Białko ogółem [g] 2,67 Tłuszcz [g] 1,69 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,29 Węglowodany ogółem [g] 11,64 W tym cukry [g] 1,05 Sól [g] 0,47	Energia kcal [kcal] 119,29 Białko ogółem [g] 6,04 Tłuszcz [g] 4,86 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,46 Węglowodany ogółem [g] 14,82 W tym cukry [g] 0,64 Sól [g] 1,39	Energia kcal [kcal] 94,60 Białko ogółem [g] 4,57 Tłuszcz [g] 3,27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,87 Węglowodany ogółem [g] 12,90 W tym cukry [g] 0,70 Sól [g] 0,30	
2020-08-26 środa	Dieta mamy	Wartość odżywcza w porcji					
	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 200 ml (GLU, MLE,) 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.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,)	bę.kiwi 90 g bę.serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE,) bę.chleb graham 25g 50 g (GLU,)	bę.pomidorowa z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz wieprzowy 150g 150 g (GLU, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU,) bę.fasolka szparagowa 100g 100 g bę.surówka z białej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	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	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.pasta z jaj ze szczypiorkiem 70g 70 g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.salata zielona 50g 50 g	
		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	
2020-08-27 czwartek	Dieta mamy	Wartość odżywcza dla porcji 100 g					
	Składniki	Energia kcal [kcal] 619,50 Białko ogółem [g] 20,80 Tłuszcz [g] 29,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,80 Węglowodany ogółem [g] 76,30 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 255,70 Białko ogółem [g] 16,10 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 40,80 W tym cukry [g] 4,20 Sól [g] 1,60	Energia kcal [kcal] 968,50 Białko ogółem [g] 31,30 Tłuszcz [g] 45,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,80 Węglowodany ogółem [g] 122,90 W tym cukry [g] 10,80 Sól [g] 2,80	Energia kcal [kcal] 170,60 Białko ogółem [g] 9,80 Tłuszcz [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 7,00 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 560,40 Białko ogółem [g] 21,00 Tłuszcz [g] 20,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,70 Węglowodany ogółem [g] 81,00 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 2,50	Energia kcal [kcal] 2 574,70 Białko ogółem [g] 99,00 Tłuszcz [g] 112,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,50 Węglowodany ogółem [g] 328,00 W tym cukry [g] 24,60 Sól [g] 12,10
	Składniki	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	
	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 żółty 60g 60 g (MLE,) bę.szynka wieprzowa gotowana, parzona 30g 30 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek kiszony 100g 100 g	bę.wafle ryżowe 2szt 2 szt bę.banan 1/2 0 Por	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 200 ml 200 ml	bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (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.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 60g 60 g bę.pomidor100g 100 g	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. Parkowa 16G
NIP 5532532013, Regon 356138172
Kuchnia Czeladź

(6) gtraice

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-08-27 czwartek Dieta mamy		Waga porcji [g]: 540,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 660,00	
	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] 839,20 Białko ogółem [g] 40,50 Tłuszcz [g] 24,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,70 Węglowodany ogółem [g] 126,60 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] 642,40 Białko ogółem [g] 28,60 Tłuszcz [g] 27,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,60 Węglowodany ogółem [g] 77,50 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 5,20	Energia kcal [kcal] 2 681,00 Białko ogółem [g] 120,20 Tłuszcz [g] 90,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,60 Węglowodany ogółem [g] 372,90 W tym cukry [g] 85,30 Sól [g] 15,20
	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] 69,93 Białko ogółem [g] 3,38 Tłuszcz [g] 2,02 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,31 Węglowodany ogółem [g] 10,55 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] 97,33 Białko ogółem [g] 4,33 Tłuszcz [g] 4,17 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,21 Węglowodany ogółem [g] 11,74 W tym cukry [g] 0,29 Sól [g] 0,79	
2020-08-28 piątek Dieta mamy	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 150g 150 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. 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. 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]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 30,00	Waga porcji [g]: 482,00	
	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] 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
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	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532012, Regon 350138172 Kuchnia 57 4016	

		Sniadanie	2. sniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-29 sobota	Dieta mamy	Składniki	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 300ml 300 ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.pieczyno chrupkie 4szt 40 g bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,)		
			bę.bułka grahamka 90g 1 szt (GLU,)	bę.potrąwka z kurczaka 200g 200 g (GLU, SOJ, SEL,)	bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,)	bę.chleb graham 100g 100 g (GLU,)	bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,)	
			bę.weka 50g 50 g (GLU,)	bę.ziemniaki 200g 200 g bę.sałata z jogurtem 80g 80 g (MLE,)	bę.ogórek zielony 50g 50 g	bę.masło jendoporcyjne 10g 1 szt (MLE,)	bę.poledwica drobiowa 75g 75 g bę.twarożek z rzodkiewką 150g 150 g (MLE,)	
	Waga porcji [g]: 565,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 180,00	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] 648,80 Białko ogółem [g] 31,60 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 117,20 W tym cukry [g] 11,90 Sól [g] 4,40	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] 2558,30 Białko ogółem [g] 129,20 Tłuszcz [g] 84,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,80 Węglowodany ogółem [g] 351,90 W tym cukry [g] 41,70 Sól [g] 15,70	
	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 136,23 Białko ogółem [g] 6,09 Tłuszcz [g] 5,63 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10 Węglowodany ogółem [g] 16,92 W tym cukry [g] 2,51 Sól [g] 0,69	Energia kcal [kcal] 92,07 Białko ogółem [g] 3,43 Tłuszcz [g] 2,13 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20 Węglowodany ogółem [g] 15,13 W tym cukry [g] 3,50 Sól [g] 0,40	Energia kcal [kcal] 54,98 Białko ogółem [g] 2,68 Tłuszcz [g] 0,96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,25 Węglowodany ogółem [g] 9,93 W tym cukry [g] 1,01 Sól [g] 0,37	Energia kcal [kcal] 96,00 Białko ogółem [g] 7,57 Tłuszcz [g] 5,79 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,64 Węglowodany ogółem [g] 4,21 W tym cukry [g] 0,36 Sól [g] 0,86	Energia kcal [kcal] 104,92 Białko ogółem [g] 6,09 Tłuszcz [g] 3,86 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,97 Węglowodany ogółem [g] 12,63 W tym cukry [g] 0,66 Sól [g] 0,72		
2020-08-30 niedziela	Dieta mamy	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,)	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	bę.rosół z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL,)	bę.budyń 250ml 250 ml (MLE,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 100g 100 g (GLU,)	
			bę.weka 25g 25 g (GLU,)	bę.płatki owsiane 15g 15 g (GLU,)	bę.udko z kurczaka pieczone 100g 100 g bę.ziemniaki 100g 100 g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g 120 g (GLU,)	bę.pasta twarogowa z koperkiem 100g 100 g (MLE,)	bę.chleb graham 100 g (GLU,)	bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,)
		Waga porcji [g]: 495,00	Waga porcji [g]: 95,00	Waga porcji [g]: 1020,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 700,00		

IL-MARK Sp. z o. o.
44-200 Gliwice, ul. Furtowa 3F5
NIP 5532532013, Regon 366138172
Kuchnia Ciepła
(6)

97 wólcu

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-30 nieoznacza	Dieta mamy	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] 2547,60 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
		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] 102,20 Białko ogółem [g] 5,81 Tłuszcz [g] 2,87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,57 Węglowodany ogółem [g] 14,39 W tym cukry [g] 0,69 Sól [g] 0,59	

POL-MARK Sp. z o.o.
 44-100 Gliwice, ul. Polowa 106
 NIP 5532532013, Regon 366132172
 Kuchnia Cześć
 (6) Stroica