

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-06 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.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 50g 50 g	bę.salátka jarzynowa 50g. 50 g (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,)	bę.fasolowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.makaron z serem 300g 300 g (GLU, MLE,) bę.mus jablkowy 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 1 szt (MLE,) bę.połędwica "Sopocka" wieprzowa,wędzona,parzona 70g 70 g (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Katow. NIP 5532532013, Regon 360138174 Kuchnia Czeladź (6) Strożek Alicja
		Waga porcji [g]: 635,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 900,00	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] 892,50 Białko ogółem [g] 35,40 Tłuszcz [g] 20,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 150,10 W tym cukry [g] 34,10 Sól [g] 3,20	Energia kcal [kcal] 261,50 Białko ogółem [g] 4,40 Tłuszcz [g] 11,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,40 Węglowodany ogółem [g] 39,20 W tym cukry [g] 19,30 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] 2510,20 Białko ogółem [g] 91,80 Tłuszcz [g] 77,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,60 Węglowodany ogółem [g] 390,20 W tym cukry [g] 64,50 Sól [g] 10,50
2020-07-07 wtorek	Dieta mamy	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.serek topiony 50g 50 g (MLE,) bę.ogórek konserwowy 50g 50 g (SEL, GOR,)	bę.serek homogenizowany szt 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,)	bę.szpiniakowa z ryżem 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pieczeń rzymska 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g 100 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g	bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 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 1 szt (MLE,) bę.ser żółty 70g 70 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g	
		Waga porcji [g]: 401,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 900,00	Waga porcji [g]: 180,00	Waga porcji [g]: 620,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 590,60 Białko ogółem [g] 23,60 Tłuszcz [g] 29,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 63,40 W tym cukry [g] 15,40 Sól [g] 4,10	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] 778,10 Białko ogółem [g] 28,20 Tłuszcz [g] 28,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,40 Węglowodany ogółem [g] 117,00 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] 2505,30 Białko ogółem [g] 111,10 Tłuszcz [g] 97,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,90 Węglowodany ogółem [g] 329,30 W tym cukry [g] 41,10 Sól [g] 13,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-08 środa	Dieta mamy	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml 300 ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.serek kanapkowy 50g 50 g (MLE,) bę.salata zielona 30g 30 g	bę.kisiel 250 250 ml bę.rodzynki 10g 10 g bę.jabłko szt 150 g bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,)	bę.brokulowa z ziemniakami 400ml 400 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.risotto z mięsem i warzywami 300g 300 g (SEL,) bę.sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.pomidor 50g. 50 g	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 100g 100 g (GLU,) bę.chleb graham 100g 100 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g 150 g (MLE,) bę.papryka konserwowa 50g 50 g (GOR,)	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366158172 Kuchnia Czeladź (6) Strażek Alicja
		Waga porcji [g]: 755,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 700,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 712,30 Białko ogółem [g] 39,70 Tłuszcz [g] 22,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,80 Węglowodany ogółem [g] 95,80 W tym cukry [g] 12,50 Sól [g] 4,00	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] 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	Energia kcal [kcal] 265,80 Białko ogółem [g] 13,70 Tłuszcz [g] 13,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,70 Węglowodany ogółem [g] 27,10 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 755,40 Białko ogółem [g] 38,70 Tłuszcz [g] 24,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,70 Węglowodany ogółem [g] 103,00 W tym cukry [g] 6,10 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 2 567,80 Białko ogółem [g] 118,50 Tłuszcz [g] 73,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,00 Węglowodany ogółem [g] 389,00 W tym cukry [g] 48,70 Sól [g] 12,70
2020-07-09 czwartek	Dieta mamy	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 50g 50 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g	bę.Banan 1szt 1 Por bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	bę.koperkowa z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kotlet schabowy panierowany 100g 100 g (GLU, JAJ,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.buraki 100g 100 g bę.surówka z białej kapusty 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.serek homogenizowany 1 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 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g 70 g (GLU, SOJ,) bę.ogórek konserwowy 40g 40 g (SEL, GOR,)	
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 560,00		

Śniadanie			2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA			
2020-07-09 czwartek	Dieta mamy		Wartość odżywcza w porcji		Energia kcal [kcal] 597,70 Białko ogółem [g] 36,30 Tłuszcz [g] 25,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,60	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] 1 029,10 Białko ogółem [g] 34,70 Tłuszcz [g] 43,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,80 Węglowodany ogółem [g] 138,20 W tym cukry [g] 21,40 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] 512,60 Białko ogółem [g] 24,00 Tłuszcz [g] 15,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,50 Węglowodany ogółem [g] 74,70 W tym cukry [g] 3,30 Sól [g] 3,50	Energia kcal [kcal] 2 570,30 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 91,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,30 Węglowodany ogółem [g] 344,10 W tym cukry [g] 78,00 Sól [g] 11,80
2020-07-10 piątek	Dieta mamy		Składniki		bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.weka 50g 50 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g	bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,) bę.masło 5g 5 g (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 70g 70 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g	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	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml 250 ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,)	bę.herbata b/c granul 300 300 ml bę.chleb graham 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 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>IOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 360138177 Kuchnia Czeladź (6)</p> <p>51 70 24 Alicja</p>
			Waga porcji [g]:		402,00	175,00	1 150,00	280,00	600,00	
	Wartość odżywcza w porcji		Energia kcal [kcal] 645,80 Białko ogółem [g] 30,00 Tłuszcz [g] 22,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,20 Węglowodany ogółem [g] 89,70 W tym cukry [g] 13,30 Sól [g] 4,20	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] 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	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] 2 506,40 Białko ogółem [g] 145,50 Tłuszcz [g] 74,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,70 Węglowodany ogółem [g] 351,90 W tym cukry [g] 55,10 Sól [g] 15,10		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA					
2020-07-11 sobota	Dieta mamy	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ) bę.rzodkiew biała 50g 50 g	bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU) bę.salatka jarzynowa 100g 100 g (MLE, SEL, GOR)	bę.barszcz czerwony z ziemniakami 400ml 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) bę.gulasz drobiowy 200g 200 g (GLU, MLE, GOR) bę.kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g. 100 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g	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 80g 80 g (GLU) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE) bę.ser żółty 25g 25 g (MLE) bę.salata zielona 50g 50 g	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) strożcu Alicja				
		Waga porcji [g]:	410,00	Waga porcji [g]:	150,00	Waga porcji [g]:	1 200,00	Waga porcji [g]:	25,00	Waga porcji [g]:	575,00	
		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] 1 086,60 Białko ogółem [g] 41,30 Tłuszcz [g] 27,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 187,70 W tym cukry [g] 11,00 Sól [g] 7,80	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] 547,70 Białko ogółem [g] 30,20 Tłuszcz [g] 17,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,20 Węglowodany ogółem [g] 73,80 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 633,30 Białko ogółem [g] 113,40 Tłuszcz [g] 82,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,30 Węglowodany ogółem [g] 395,00 W tym cukry [g] 40,70 Sól [g] 14,30				
2020-07-12 niedziela	Dieta mamy	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU) bę.masło jendoporcyjne 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.filet z kurczaka panierowany 100g 100 g (GLU, JAJ) 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.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 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]:	1 100,00	Waga porcji [g]:	115,00	Waga porcji [g]:	600,00	

Śniadanie			2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-12 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] 950,30 Białko ogółem [g] 48,90 Tłuszcz [g] 28,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,90 Węglowodany ogółem [g] 136,60 W tym cukry [g] 14,50 Sól [g] 4,50	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] 2585,90 Białko ogółem [g] 123,70 Tłuszcz [g] 86,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70 Węglowodany ogółem [g] 357,30 W tym cukry [g] 81,10 Sól [g] 12,20

MARK Sp. z o.o.

ul. Portowa 16G

ul. 3022532013, Regon 366138172

Kuchnia Czeladź

(6)

Strożek  
Alicja