

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-14 poniedziałek	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną 300ml (GLU, MLE,) bę.herbata 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.brokul 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.herbata 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.sałata 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	
	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
		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] 887,30 Białko ogółem [g] 38,40 Tłuszcz [g] 31,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,20 Węglowodany ogółem [g] 123,40 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] 2 453,40 Białko ogółem [g] 107,30 Tłuszcz [g] 85,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 344,20 W tym cukry [g] 44,60 Sól [g] 12,30
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	
		Energia kcal [kcal] 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] 80,66 Białko ogółem [g] 3,49 Tłuszcz [g] 2,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,84 Węglowodany ogółem [g] 11,22 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	

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-109 01 - Ropa, ul. Piłkowska 16G  
NIP 5552552010, Regon 366138172  
Kuchnia Czeiadz

(6)

Strożek

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-12-15 wtorek	Dieta mamy	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.sałata z jogurtem 80g (MLE), bę.soczek 1szt	bę.chleb graham 80g (GLU), bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE), bę.poledwica drobiowa 50g bę.sałatka z pomidora 150g (MLE),	bę.herbata 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]: 900,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 600,00		
		Wartość odżywcza w porcji	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] 784,00 Białko ogółem [g] 27,20 Tłuszcz [g] 16,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,00 Węglowodany ogółem [g] 143,40 W tym cukry [g] 10,50 Sól [g] 4,40	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] 2 582,70 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 79,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 Węglowodany ogółem [g] 379,30 W tym cukry [g] 51,90 Sól [g] 13,80
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	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] 87,11 Białko ogółem [g] 3,02 Tłuszcz [g] 1,81 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,33 Węglowodany ogółem [g] 15,93 W tym cukry [g] 1,17 Sól [g] 0,49	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			

JOL-MARK Sp. z o.o.  
Zakład Produkcyjny, ul. Portowa 183  
NIP 5532554413, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź

(6)

Strożek

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-16 środa	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.masło 15 (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.pomidor100g bę.butka grahamka 65g (GLU,)	bę.kiwi bę.serek wiejski 1 szt (MLE,) bę.chleb graham 25g (GLU,)	bę.pomidorowa z zacierką 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.gulasz wieprzowy 150g (GLU, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.fasolka szparagowa 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.pieczycwo chrupkie 4szt bę.poledwica drobiowa 50g bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 10g (MLE,) bę.pasta z jaj ze szczypiorkiem 70g (GLU, JAJ, MLE, GOR,) bę.salata zielona 50g	
		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	
	Wartość odżywcza w porcji	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
	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	

JOL-MARK Sp. z o. o.  
 41-010, ul. Wolności 10, Katowice, L2G  
 NIP 5332552013, Regon 356138172  
 Kuchnia Czeladź

(6)

Gtrożek

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-12-17 czwartek	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 żółty 60g (MLE,) bę.szynka wieprzowa,goto wana, 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 własny100 ml (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.sałatka jarzynowa z wędliną KK 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pomidor100g	
		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	
	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

JOL-MARK Sp. z o.o.  
 ul. Słowackiego 10  
 56-601 Czajka, woj. Śląskie  
 NIP: 5821010000, KRS: 0000566138172  
 Kuchnia Czeladź

(6)

Strożek

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

2020-12-18 piątek

Dieta mamy

	Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
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 kiszzonej kapusty 100g bę. kompot 200 ml	bę. jogurt naturalny 150g (MLE,) bę. płatki owsiane 15g (GLU,) bę. rodzynki 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	
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 Głogów, ul. Portowa 18G  
NIP 5532554918, REGON 161150177  
Kuchnia Szpitala

(6)

Strońcu

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-12-14 do dnia 2020-12-20

2020-12-19 sobota

Dieta mamy

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
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.połędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 40g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ,) bę.papryka świeża 100g	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 300ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.potrąwka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z marchewki 100g bę.bukiet jarzyn 100g bę.kompot 200 ml	bę.pieczewo 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.połędwica drobiowa 75g bę.twarożek z rzodkiewką 150g (MLE,)	
	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	<b>Energia kcal [kcal] 769,70</b> <b>Białko ogółem [g] 34,40</b> <b>Tłuszcz [g] 31,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,50</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 95,60</b> <b>W tym cukry [g] 14,20</b> <b>Sól [g] 3,90</b>	<b>Energia kcal [kcal] 276,20</b> <b>Białko ogółem [g] 10,30</b> <b>Tłuszcz [g] 6,40</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,60</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 45,40</b> <b>W tym cukry [g] 10,50</b> <b>Sól [g] 1,20</b>	<b>Energia kcal [kcal] 712,10</b> <b>Białko ogółem [g] 31,90</b> <b>Tłuszcz [g] 15,90</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,40</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 126,50</b> <b>W tym cukry [g] 13,70</b> <b>Sól [g] 4,70</b>	<b>Energia kcal [kcal] 134,40</b> <b>Białko ogółem [g] 10,60</b> <b>Tłuszcz [g] 8,10</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 5,90</b> <b>W tym cukry [g] 0,50</b> <b>Sól [g] 1,20</b>	<b>Energia kcal [kcal] 729,20</b> <b>Białko ogółem [g] 42,30</b> <b>Tłuszcz [g] 26,80</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,70</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 87,80</b> <b>W tym cukry [g] 4,60</b> <b>Sól [g] 5,00</b>	<b>Energia kcal [kcal] 2 621,60</b> <b>Białko ogółem [g] 129,50</b> <b>Tłuszcz [g] 89,00</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 361,20</b> <b>W tym cukry [g] 43,50</b> <b>Sól [g] 16,00</b>
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	<b>Energia kcal [kcal] 136,23</b> <b>Białko ogółem [g] 6,09</b> <b>Tłuszcz [g] 5,63</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,10</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 16,92</b> <b>W tym cukry [g] 2,51</b> <b>Sól [g] 0,69</b>	<b>Energia kcal [kcal] 92,07</b> <b>Białko ogółem [g] 3,43</b> <b>Tłuszcz [g] 2,13</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 15,13</b> <b>W tym cukry [g] 3,50</b> <b>Sól [g] 0,40</b>	<b>Energia kcal [kcal] 59,34</b> <b>Białko ogółem [g] 2,66</b> <b>Tłuszcz [g] 1,32</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,28</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 10,54</b> <b>W tym cukry [g] 1,14</b> <b>Sól [g] 0,39</b>	<b>Energia kcal [kcal] 96,00</b> <b>Białko ogółem [g] 7,57</b> <b>Tłuszcz [g] 5,79</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,64</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 4,21</b> <b>W tym cukry [g] 0,36</b> <b>Sól [g] 0,86</b>	<b>Energia kcal [kcal] 104,92</b> <b>Białko ogółem [g] 6,09</b> <b>Tłuszcz [g] 3,86</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,97</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 12,63</b> <b>W tym cukry [g] 0,66</b> <b>Sól [g] 0,72</b>	

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Olesno, ul. Parkowa 21B  
NIP 5532657018, Regon 1466108172  
Kuchnia Dzieci

(6)

Groszek

