

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-07-13 poniedziałek	Dieta mamy	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną 300ml 300 ml (GLU, MLE, bę.herbata granul 300 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU, bę.masło 15 15 g (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.szpinakowa z ziemniakami 400 ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę.sos pomidorowy z mielonym mięsem wołowym 200g 200 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, bę.makaron pełnoziarnisty 200g 200 g bę.brokół 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.masło 10g 10 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 15 15 g (MLE, bę.szynka drobiowa 75g 75 g (GLU, SOJ, MLE, bę.salata ziel dodatek 50g 50 g	
		Waga porcji [g]: 666,00	Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 160,00	Waga porcji [g]: 590,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 692,50 Białko ogółem [g] 27,20 Tłuszcz [g] 25,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 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] 870,80 Białko ogółem [g] 38,70 Tłuszcz [g] 24,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,70 Węglowodany ogółem [g] 134,10 W tym cukry [g] 11,40 Sól [g] 4,80	Energia kcal [kcal] 272,30 Białko ogółem [g] 12,60 Tłuszcz [g] 14,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 27,40 W tym cukry [g] 1,90 Sól [g] 0,70	Energia kcal [kcal] 502,60 Białko ogółem [g] 26,30 Tłuszcz [g] 14,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 73,70 W tym cukry [g] 1,30 Sól [g] 3,50
2020-07-14 wtorek	Dieta mamy	Składniki	bę.kakao b/c 300ml 300 ml (MLE, bę.bułka grahamka 1 szt (GLU, bę.weka 25g 25 g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.szynka drobiowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE, bę.ser topiony 50g 50 g (MLE, bę.papryka konserwowa 40g 40 g (GOR,	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml 250 ml (GLU, MLE, bę.biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,	bę.grycikowa 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, bę.rumszyk z cebulką 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR, bę.ziemniaki 200g 200 g bę.surówka z marchewki 100g 100 g bę.salata z jogurtem 80g 80 g (MLE, bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.chleb graham 80g 80 g (GLU, bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.salatka 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 1 szt (MLE, bę.twarożek z rzodkiewką 150g 150 g (MLE,	
		Waga porcji [g]: 475,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 600,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 636,10 Białko ogółem [g] 31,40 Tłuszcz [g] 25,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,50 Węglowodany ogółem [g] 75,50 W tym cukry [g] 13,70 Sól [g] 4,30	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] 861,20 Białko ogółem [g] 26,00 Tłuszcz [g] 31,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 131,40 W tym cukry [g] 15,40 Sól [g] 4,70	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

JOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gliwice, ul. Piłsudskiego 10  
NIP 5532532013, Regon 141111  
Kuchnia Cieladzi

(6)

Stróżek  
Alicja

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA					
2020-07-15 środa	Dieta mamy	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 200 ml (GLU, MLE,) bę.herbatna owocowa b/c 300ml 300 ml bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.parówka 60 60 g (GLU, SOJ,) bę.pomidor 50g. 50 g bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,)	bę.kiwi 90 g bę.serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE,) bę.chleb graham 50g. 50 g (GLU,)	bę.pomidorowa z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz drobiowy 200g 200 g (GLU, MLE, GOR,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.fasolka szparagowa 100g 100 g bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.pieczynko chrupkie 4szt 40 g bę.poledwica drobiowa 50g 50 g bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,)	bę.herbatna owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 100g 100 g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka wieprzowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.twarożek 100g 100 g (MLE,) bę.salata zielona 30g 30 g	IOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) Stroich Alicja				
		Waga porcji [g]:	610,00	Waga porcji [g]:	140,00	Waga porcji [g]:	1 200,00	Waga porcji [g]:	90,00	Waga porcji [g]:	660,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 579,80 Białko ogółem [g] 20,30 Tłuszcz [g] 25,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 74,40 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] 867,30 Białko ogółem [g] 37,80 Tłuszcz [g] 30,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 126,10 W tym cukry [g] 9,50 Sól [g] 5,50	Energia kcal [kcal] 164,10 Białko ogółem [g] 9,40 Tłuszcz [g] 12,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,60 Węglowodany ogółem [g] 5,50 W tym cukry [g] 0,60 Sól [g] 2,00	Energia kcal [kcal] 684,20 Białko ogółem [g] 44,10 Tłuszcz [g] 21,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 85,40 W tym cukry [g] 4,80 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 2 551,10 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 95,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,50 Węglowodany ogółem [g] 332,20 W tym cukry [g] 26,90 Sól [g] 16,00				
2020-07-16 czwartek	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.ser zołty 50g 50 g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 30g 30 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek kiszony 40g 40 g	bę.wafle ryżowe 2szt 2 szt bę.banan 1/2 0 Por	bę.jarzynowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.bitka wieprzowa 100g 100 g (GLU,) bę.sos własny 100 ml 100 ml (GLU,) bę.kasza jęczmienna 150g 150 g (GLU,) bę.buraki 100g 100 g bę.kalafor 100g 100 g (GLU,) bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (MLE,)	bę.herbatna 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.ser topiony 25g 25 g (MLE,) bę.poledwica drobiowa 60g 60 g bę.pomidor 40g 40 g					
		Waga porcji [g]:	470,00	Waga porcji [g]:	20,00	Waga porcji [g]:	1 050,00	Waga porcji [g]:	250,00	Waga porcji [g]:	575,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 713,30 Białko ogółem [g] 38,00 Tłuszcz [g] 26,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,20 Węglowodany ogółem [g] 87,00 W tym cukry [g] 13,60 Sól [g] 3,50	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] 889,90 Białko ogółem [g] 38,20 Tłuszcz [g] 35,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,10 Węglowodany ogółem [g] 117,80 W tym cukry [g] 18,10 Sól [g] 3,90	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] 566,50 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 21,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 75,10 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 4,60	Energia kcal [kcal] 2 618,20 Białko ogółem [g] 111,50 Tłuszcz [g] 92,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,70 Węglowodany ogółem [g] 360,60 W tym cukry [g] 84,60 Sól [g] 12,40				

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-17 piątek	Dieta mamy	Składniki	bę.zupa mleczna z zacierką 300ml 300 ml (GLU, MLE,) bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.serek kanapkowy 100g 100 g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g	bę.chleb pszenny 50g 50 g (GLU,) bę.szynka drobiowa,parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g	bę.koperkowa z makaronem 400ml 400 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.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.platki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzynki 15g 15 g bę.banan 1/2 0 Por	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.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.jajko 1szt 1 szt (JAJ,) bę.salata zielona 30g 30 g	
			Waga porcji [g]: 750,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 250,00	Waga porcji [g]: 30,00	Waga porcji [g]: 482,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 667,80 Białko ogółem [g] 33,00 Tłuszcz [g] 23,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,60 Węglowodany ogółem [g] 87,10 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 2,50	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] 866,20 Białko ogółem [g] 59,40 Tłuszcz [g] 20,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,10 Węglowodany ogółem [g] 124,90 W tym cukry [g] 14,30 Sól [g] 6,00	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] 2 553,30 Białko ogółem [g] 137,80 Tłuszcz [g] 75,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,90 Węglowodany ogółem [g] 363,30 W tym cukry [g] 47,70 Sól [g] 14,50
2020-07-18 sobota	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.ser topiony 50g 50 g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 30g 30 g (GLU, SOJ,) bę.papryka konserwowa 40g 40 g (GOR,)	bę.kasza manna na gęsto z rodzynekami 300ml 300 ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.potrąwka z kurczaka 200g 200 g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g 200 g bę.salata z jogurtem 80g 80 g (MLE,) bę.bukiet jarzyn 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.jabłko szt 150 g bę.orzech włoski 15g 15 g bę.miód szt 25g 1 szt	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 drobiowa 75g 75 g bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g 150 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g	
			Waga porcji [g]: 420,00	Waga porcji [g]: 300,00	Waga porcji [g]: 1 180,00	Waga porcji [g]: 165,00	Waga porcji [g]: 725,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 579,50 Białko ogółem [g] 26,30 Tłuszcz [g] 27,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,70 Węglowodany ogółem [g] 62,60 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 3,30	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] 309,20 Białko ogółem [g] 4,90 Tłuszcz [g] 16,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,80 Węglowodany ogółem [g] 39,10 W tym cukry [g] 5,80 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 763,60 Białko ogółem [g] 48,90 Tłuszcz [g] 30,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 80,60 W tym cukry [g] 6,10 Sól [g] 5,30	Energia kcal [kcal] 2 577,30 Białko ogółem [g] 122,00 Tłuszcz [g] 92,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,90 Węglowodany ogółem [g] 344,90 W tym cukry [g] 47,70 Sól [g] 14,20

ICOL-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gilwice ul. Portowa 16G  
NIP 5532532013 Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź

6)

Strożek  
Awiya

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-19 niedziela	Dieta mamy	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,) bę.bułka grahamka 1 szt (GLU,) bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.szynka drobiowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 30g 30 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g	bę.jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) bę.platki owsiane 15g 15 g (GLU,) bę.rodzynki 10g 10 g bę.wafle ryżowe 3szt 4 szt	bę.rosół z makaronem 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL,) bę.udko z kurczaka pieczone 100g 100 g bę.ziemniaki 100g 100 g bę.kapusta duszona z koperkiem 120g 120 g (GLU,) bę.surówka z marchewki 100g 100 g bę.kompot 200 ml 200 ml	bę.budyń 250ml 250 ml (MLE,) bę.jabłko 1/2 szt 70 g	bę.herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę.chleb pszenny 70g 70 g (GLU,) bę.chleb graham 80g 80 g (GLU,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g 50 g (GLU, SOJ, MLE,) bę.serek kanapkowy 50g 50 g (MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g bę.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,)	
			Waga porcji [g]: 465,00	Waga porcji [g]: 55,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 600,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 605,60 Białko ogółem [g] 35,40 Tłuszcz [g] 20,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 74,90 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 297,50 Białko ogółem [g] 9,90 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,60 Węglowodany ogółem [g] 41,20 W tym cukry [g] 18,80 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 822,30 Białko ogółem [g] 60,30 Tłuszcz [g] 27,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,30 Węglowodany ogółem [g] 96,90 W tym cukry [g] 12,60 Sól [g] 4,60	Energia kcal [kcal] 293,60 Białko ogółem [g] 8,00 Tłuszcz [g] 4,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,70 Węglowodany ogółem [g] 54,80 W tym cukry [g] 36,70 Sól [g] 0,30	Energia kcal [kcal] 555,80 Białko ogółem [g] 32,20 Tłuszcz [g] 16,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,10 Węglowodany ogółem [g] 75,70 W tym cukry [g] 3,20 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2 574,80 Białko ogółem [g] 145,80 Tłuszcz [g] 80,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30 Węglowodany ogółem [g] 343,50 W tym cukry [g] 84,40 Sól [g] 11,40

IOU-MARK Sp. z o.o.  
44-100 Gilvica, ul. Portowa 16G  
NIP 5532522013, Regon 366138172  
Kuchnia Czeladź

Strożek  
Alufo