

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-17 poniedziałek	Dieta mamy	Składniki bę.zupa mleczna z kasza manna 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.zurek 400ml 400 ml (GLU, SOJ, MLE, 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.poledwica "Sopocka" wieprzowa.wędzona parzona 70g 70 g (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g 50 g		
		Waga porcji [g]: 635,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	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] 912,60 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 25,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80 Węglowodany ogółem [g] 143,80 W tym cukry [g] 33,60 Sól [g] 3,70	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] 2 530,30 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 82,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,60 Węglowodany ogółem [g] 383,90 W tym cukry [g] 64,00 Sól [g] 11,00	
2020-08-18 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.salátka jarzynowa z wędliną KK 130g 130 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ser topiony 25g 25 g (MLE,)	bę.serek homogenizowany szt 1 szt (MLE,) bę.weka 25g 25 g (GLU,)	bę.szpinałkowa z ziemniakami 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pulpet drobiowy 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę.Ryz 200g 200 g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g 100 g bę.brokul 100g 100 g bę.sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	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	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 1 NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) 5 70 02 00	
		Waga porcji [g]: 455,00	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] 614,90 Białko ogółem [g] 22,90 Tłuszcz [g] 28,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,00 Węglowodany ogółem [g] 74,80 W tym cukry [g] 14,30 Sól [g] 2,70	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] 798,70 Białko ogółem [g] 31,50 Tłuszcz [g] 21,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 4,80 Węglowodany ogółem [g] 130,20 W tym cukry [g] 3,50 Sól [g] 3,60	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] 2 550,20 Białko ogółem [g] 113,70 Tłuszcz [g] 90,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40 Węglowodany ogółem [g] 353,90 W tym cukry [g] 39,20 Sól [g] 10,20	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-19 środa	Dieta mamy	Składniki	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. sałata zielona 30g 30 g bę. zupa mleczna z ryżem 200ml 200 ml (MLE,)	bę. kisiel 250 250 ml bę. rodzynki 10g 10 g bę. jabłko szt 150 g bę. biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ, bę. pomidorowa z makaronem 300ml 300 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, bę. schab gotowany 100g 100 g bę. ziemniaki 200g 200 g bę. kompot 200 ml 200 ml bę. surówka z marchewki 100g 100 g bę. bukiet jarzyn 100g 100 g bę. sos własny 100 ml 100 ml (GLU,)	bę. chleb graham 50g. 50 g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę. polędwica drobiowa 30g 30 g bę. pomidor 50g. 50 g	bę. herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę. chleb graham 70g 70 g (GLU, bę. chleb graham 100g 100 g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę. pasta twarogowa z koperkiem 100g 100 g (MLE, bę. papryka konserwowa 50g 50 g (GOR,)		
		Waga porcji [g]: 655,00	Waga porcji [g]: 440,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 130,00	Waga porcji [g]: 620,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 657,40 Białko ogółem [g] 36,10 Tłuszcz [g] 19,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,60 Węglowodany ogółem [g] 91,90 W tym cukry [g] 9,90 Sól [g] 3,50	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] 890,70 Białko ogółem [g] 44,30 Tłuszcz [g] 30,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,90 Węglowodany ogółem [g] 123,70 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 4,50	Energia kcal [kcal] 234,00 Białko ogółem [g] 10,20 Tłuszcz [g] 11,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,10 Węglowodany ogółem [g] 26,60 W tym cukry [g] 0,40 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 588,60 Białko ogółem [g] 29,80 Tłuszcz [g] 19,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 82,50 W tym cukry [g] 3,90 Sól [g] 2,90	Energia kcal [kcal] 2581,30 Białko ogółem [g] 123,70 Tłuszcz [g] 82,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00 Węglowodany ogółem [g] 373,40 W tym cukry [g] 48,30 Sól [g] 12,80
2020-08-20 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 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE, bę. serek kanapkowy 70g 70 g (MLE, bę. weka 25g 25 g (GLU, bę. pomidor 50g. 50 g	bę. Banan 1szt 1 Por bę. jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	bę. koperkowa z ryżem 300ml 300 ml (SOJ, MLE, SEL, GOR, bę. potrawka z kurczaka 200g 200 g (GLU, SOJ, SEL, bę. ziemniaki 200g 200 g bę. bukiet jarzyn 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 100g 100 g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę. polędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g 70 g (GLU, SOJ, bę. ser żółty 60g 50 g (MLE, bę. ogórek konserwowy 40g 40 g (SEL, GOR,)	
		Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 630,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 629,80 Białko ogółem [g] 39,70 Tłuszcz [g] 20,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,90 Węglowodany ogółem [g] 77,30 W tym cukry [g] 15,30 Sól [g] 3,20	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] 674,40 Białko ogółem [g] 31,80 Tłuszcz [g] 15,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,30 Węglowodany ogółem [g] 115,80 W tym cukry [g] 11,60 Sól [g] 4,40	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] 709,00 Białko ogółem [g] 37,10 Tłuszcz [g] 28,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,90 Węglowodany ogółem [g] 83,50 W tym cukry [g] 3,40 Sól [g] 3,70	Energia kcal [kcal] 2444,10 Białko ogółem [g] 132,80 Tłuszcz [g] 71,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20 Węglowodany ogółem [g] 345,90 W tym cukry [g] 70,80 Sól [g] 11,80

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

(6) Strojch

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-21 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.pasta z jaj 100g 100 g (GLU, JAJ, MLE, GOR) 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	
		Waga porcji [g]: 500,00	Waga porcji [g]: 175,00	Waga porcji [g]: 1 150,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 600,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 709,30 Białko ogółem [g] 32,00 Tłuszcz [g] 26,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 93,60 W tym cukry [g] 13,70 Sól [g] 2,90	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] 2 569,90 Białko ogółem [g] 147,50 Tłuszcz [g] 78,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,50 Węglowodany ogółem [g] 355,80 W tym cukry [g] 55,50 Sól [g] 13,80
2020-08-22 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.gulasz mięsny wieprzowy 200g 200 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) bę.kasza jęczmienna 200g 200 g (GLU) bę.salatka z ogórka kiszzonego 100g, 100 g bę.kalafior 100g 100 g (GLU)	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 100g 100 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		
		Waga porcji [g]: 410,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 000,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 595,00		
		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] 965,60 Białko ogółem [g] 35,20 Tłuszcz [g] 41,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,20 Węglowodany ogółem [g] 125,70 W tym cukry [g] 9,30 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] 587,50 Białko ogółem [g] 31,70 Tłuszcz [g] 17,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,20 Węglowodany ogółem [g] 82,60 W tym cukry [g] 1,70 Sól [g] 3,30	Energia kcal [kcal] 2 552,10 Białko ogółem [g] 108,80 Tłuszcz [g] 97,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90 Węglowodany ogółem [g] 341,80 W tym cukry [g] 39,10 Sól [g] 11,90

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

(6) Strojch

		Sniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-08-23 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 (MLE,) 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.medalion drobiowy 100g 100 g (GLU,) 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.sos koperkowy 100ml 100 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	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]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 115,00	Waga porcji [g]: 600,00		
	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	

JOL-MARK Sp. z o.o.

44-100 Gliwice, ul. Portowa 16G

NIP 5532532013, Regon 366138172

Kuchnia Czeladź

(6)

Strożek