

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA					
2020-07-20 poniedziałek	Dieta mamy	Składniki	bę.zupa mleczna z kaszą manną (GLU, MLE,) bę.herbaty b/c granul 300 bę.weka 25g (GLU,) bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.talarki z cukinii 50g	bę.salatka jarzynowa 50g. (MLE, SEL, GOR,) bę.chleb pszenny 50g (GLU,)	bę.zurek 400ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.makaron z serem 300g (GLU, MLE,) bę.mus jablkowy 100g bę.kompot 200 ml	bę.Banan 1szt bę.orzech włoski 10g	bę.herbaty owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wedzo na, parzona 70g (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 36A NIP 5532532013, Regon 366000000 Kuchnia Czeladź (6) Sopocka				
		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] 912,40 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 25,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80 Węglowodany ogółem [g] 143,70 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] 2 530,10 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 82,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,60 Węglowodany ogółem [g] 383,80 W tym cukry [g] 64,00 Sól [g] 11,00				
2020-07-21 wtorek	Dieta mamy	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.salatka jarzynowa z wędliną KK 130g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.ser topiony 25g (MLE,)	bę.serek homogenizowany szt (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.szpinakowa z ziemniakami 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ, GOR,) bę.Ryż 200g bę.surówka z kapusty pekińskiej 100g bę.brokuł 100g bę.sos pomidorowy (GLU, SOJ, MLE, SEL,)	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.szynka drobiowa, parzona 30g (GLU, SOJ, MLE,) bę.mandarynka 2szt	bę.herbaty owocowa b/c 300ml bę.chleb graham 100g (GLU,) bę.chleb graham 100g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.ser żółty 70g (MLE,) bę.pomidor 50g.					
		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	
2020-07-22 środa	Dieta mamy	Składniki	bę.zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE,) bę.herбата owocowa b/c 300ml bę.weka 25g (GLU,) bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.serek kanapkowy 50g (MLE,) bę.salata zielona 30g	bę.kisiel 250 bę.rodzynki 10g bę.jabłko szt bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ,) bę.ziemniaki 200g bę.kompot 200 ml bę.surówka z marchewki 100g bę.bukiet jarzyn 100g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.połędwica drobiowa 50g bę.pomidor 50g.	bę.herбата owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 100g (GLU,) bę.chleb graham 100g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.pasta twarogowa z koperkiem 150g (MLE,) bę.papryka konserwowa 50g (GOR,)	
			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] 1 009,30 Białko ogółem [g] 35,30 Tłuszcz [g] 42,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,00 Węglowodany ogółem [g] 137,80 W tym cukry [g] 13,10 Sól [g] 5,20	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] 2 953,40 Białko ogółem [g] 130,70 Tłuszcz [g] 104,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,60 Węglowodany ogółem [g] 412,40 W tym cukry [g] 53,20 Sól [g] 15,20
2020-07-23 czwartek	Dieta mamy	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.szynka drobiowa 60g (GLU, SOJ, MLE,) bę.serek kanapkowy 70g (MLE,) bę.weka 25g (GLU,) bę.pomidor 50g.	bę.Banan 1szt bę.jogurt naturalny 150g (MLE,)	bę.koperkowa z ryżem 300ml (SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.potrąwka z kurczaka 200g (GLU, SOJ, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.bukiet jarzyn 100g bę.surówka z białej kapusty 100g bę.kompot 200 ml	bę.serek homogenizowany szt (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herбата owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 100g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.połędwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 70g (GLU, SOJ,) bę.ser żółty 60g (MLE,) bę.ogórek konserwowy 40g (SEL, GOR,)	
			Waga porcji [g]: 505,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 25,00	Waga porcji [g]: 630,00	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Gliwice, ul. F.
NIP 5532532013, Reg.
Kuchnia Czelesta
(6)

270 000

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-23 czwartek	Dieta mamy	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
2020-07-24 piątek	Dieta mamy	Składniki	bę.kawa z mlekiem 300ml b/c (GLU, MLE,) bę.bułka grahamka (GLU,) bę.weka 50g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.jajko 1szt (JAJ,) bę.jajko 1szt (JAJ,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.chleb graham 50g. (GLU,) bę.masło 5g (MLE,) bę.twarożek z rzodkiewką 70g (MLE,) bę.pomidor 50g.	bę.jarzynowa z zacierką 300ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę.ryba tilapia gotowana 150g (GLU, RYB, GOR,) bę.sos grecki 200ml (GLU, SOJ, MLE, SEL,) bę.ziemniaki 200g bę.surówka z selera i marchewki 100g (MLE, SEL,) bę.kompot 200 ml	bę.koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml (GLU, MLE,) bę.biszkopty 30g (GLU, JAJ,)	bę.herbata b/c granul 300 bę.chleb graham 70g (GLU,) bę.chleb graham 80g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.ser topiony 50g (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ogórek zielony 50g	JOL-MARK Sp. z o 44-100 Gliwice, ul. Portowa 1 NIP 5532532013, Regon 3661381 Kuchnia Czeladź (6) STRONKA
		Waga porcji [g]: 402,00	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] 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] 2506,40 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
2020-07-25 sobota	Dieta mamy	Składniki	bę.kakao b/c 300ml (MLE,) bę.bułka grahamka (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.parówka 60 (GLU, SOJ,) bę.rzodkiew biała 50g	bę.chleb pszenny 50g (GLU,) bę.sałatka jarzynowa 100g (MLE, SEL, GOR,)	bę.barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, GOR,) bę.gulasz mięsny wieprzowy 200g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,) bę.kasza jęczmienna 200g (GLU,) bę.sałatka z ogórka kiszzonego 100g. bę.kalafior 100g (GLU,)	bę.serek kanapkowy szt. (MLE,) bę.weka 25g (GLU,)	bę.herbata owocowa b/c 300ml bę.chleb pszenny 70g (GLU,) bę.chleb graham 100g (GLU,) bę.masło jendoporcyjne (MLE,) bę.szynka wieprzowa, gotowana, parzona 50g (GLU, SOJ, MLE,) bę.ser żółty 25g (MLE,) bę.sałata zielona 50g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-07-25 sobota	Dieta mamy	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
2020-07-26 niedziela	Dieta mamy	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

OL-MARK Sp. z o.o.
ul. Portowa 5
Regon 3661381
NIP 5522532013
Kuchnia Czeladź

6)