

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-13 poniedziałek	Trymestr III	Składniki	bę. herbata owocowa b/c 300ml 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. zupa mleczna z kaszą manną 300ml 300 ml (GLU, MLE,)	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. brokuł 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. twaróg 50g 50 g (MLE, bę. ogórek zielony 50g 50 g bę. masło 10g 10 g (MLE,)	bę. herbata b/c granul 300 300 ml bę. chleb pszenny 70g 70 g (GLU, bę. chleb graham 80g 80 g (GLU, bę. szynka drobiowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE,) bę. sałata zielona 50g 50 g	
		Waga porcji [g]: 666,00	Waga porcji [g]: 415,00	Waga porcji [g]: 200,00	Waga porcji [g]: 160,00	Waga porcji [g]: 560,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 652,00 Białko ogółem [g] 27,30 Tłuszcz [g] 25,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,80 Węglowodany ogółem [g] 84,70 W tym cukry [g] 9,90 Sól [g] 3,70	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] 389,50 Białko ogółem [g] 23,20 Tłuszcz [g] 3,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,60 Węglowodany ogółem [g] 73,50 W tym cukry [g] 1,20 Sól [g] 3,10	Energia kcal [kcal] 2450,30 Białko ogółem [g] 106,80 Tłuszcz [g] 84,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40 Węglowodany ogółem [g] 348,10 W tym cukry [g] 34,90 Sól [g] 12,30
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 97,90 Białko ogółem [g] 4,10 Tłuszcz [g] 3,87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,92 Węglowodany ogółem [g] 12,72 W tym cukry [g] 1,49 Sól [g] 0,56	Energia kcal [kcal] 64,02 Białko ogółem [g] 1,20 Tłuszcz [g] 4,07 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,43 Węglowodany ogółem [g] 6,84 W tym cukry [g] 2,53 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 72,57 Białko ogółem [g] 3,23 Tłuszcz [g] 2,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,72 Węglowodany ogółem [g] 11,18 W tym cukry [g] 0,95 Sól [g] 0,40	Energia kcal [kcal] 170,19 Białko ogółem [g] 7,88 Tłuszcz [g] 8,81 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,31 Węglowodany ogółem [g] 17,13 W tym cukry [g] 1,19 Sól [g] 0,44	Energia kcal [kcal] 69,55 Białko ogółem [g] 4,14 Tłuszcz [g] 0,54 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,11 Węglowodany ogółem [g] 13,13 W tym cukry [g] 0,21 Sól [g] 0,55			
2020-07-14 wtorek	Trymestr III	Składniki	bę. koktajl owocowy z płatkami owsianymi (10g) 250ml 250 ml (GLU, MLE, bę. biszkopty 30g 30 g (GLU, JAJ,)	bę. grysikowa 400ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR,) bę. rumsztyk z cebulką 100g 100 g (GLU, JAJ, GOR,) bę. ziemniaki 200g 200 g bę. sałata z jogurtem 120g 120 g (MLE,) bę. surówka z marchewki 100g 100 g bę. kompot 200 ml 200 ml	bę. chleb graham 50g. 50 g (GLU, bę. masło jendoporcjowe 1 szt (MLE, bę. polędwica drobiowa 50g 50 g bę. sałatka 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 jendoporcjowe 1 szt (MLE, bę. twaróg z rzodkiewką 100g 100 g (MLE,)		
		Waga porcji [g]: 450,00	Waga porcji [g]: 280,00	Waga porcji [g]: 120,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 550,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 574,60 Białko ogółem [g] 29,50 Tłuszcz [g] 25,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,40 Węglowodany ogółem [g] 62,50 W tym cukry [g] 13,40 Sól [g] 4,10	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] 863,80 Białko ogółem [g] 26,20 Tłuszcz [g] 31,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,40 Węglowodany ogółem [g] 131,90 W tym cukry [g] 15,40 Sól [g] 4,70	Energia kcal [kcal] 284,30 Białko ogółem [g] 15,00 Tłuszcz [g] 13,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 6,90 Węglowodany ogółem [g] 30,60 W tym cukry [g] 1,80 Sól [g] 3,60	Energia kcal [kcal] 488,80 Białko ogółem [g] 19,40 Tłuszcz [g] 15,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,50 Węglowodany ogółem [g] 75,80 W tym cukry [g] 2,70 Sól [g] 1,80	Energia kcal [kcal] 2428,30 Białko ogółem [g] 100,20 Tłuszcz [g] 88,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30 Węglowodany ogółem [g] 340,10 W tym cukry [g] 55,40 Sól [g] 14,50

JOL-MAR...
44-100 Gliwice,
NIP 5532532013, Regon 30111

Kuchnia Czeładź

(6) Stroček
Aulga

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-07-14 wtorek	Tymestr III	Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 127,69 Białko ogółem [g] 6,56 Tłuszcz [g] 5,67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,20 Węglowodany ogółem [g] 13,89 W tym cukry [g] 2,98 Sól [g] 0,91	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] 77,13 Białko ogółem [g] 2,34 Tłuszcz [g] 2,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,66 Węglowodany ogółem [g] 11,78 W tym cukry [g] 1,38 Sól [g] 0,42	Energia kcal [kcal] 113,72 Białko ogółem [g] 6,00 Tłuszcz [g] 5,28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,76 Węglowodany ogółem [g] 12,24 W tym cukry [g] 0,72 Sól [g] 1,44	Energia kcal [kcal] 88,87 Białko ogółem [g] 3,53 Tłuszcz [g] 2,75 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,55 Węglowodany ogółem [g] 13,78 W tym cukry [g] 0,49 Sól [g] 0,33	JOL-MARK Sp. z o.o. 44-100 Gliwice, ul. Portowa 20G NIP 5532532013, Regon 366138172 Kuchnia Czeladź (6) Stronach Aucya
2020-07-15 środa	Tymestr III	Składniki	bę. bułka grahamka 1 szt (GLU, bę. herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę. masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę. parówka 60 60 g (GLU, SOJ, bę. ogórek zielony 50g 50 g bę. zupa mleczna z płatkami owsianym 200 ml (GLU, MLE,)	bę. serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE, bę. kiwi 90 g bę. chleb graham 50g. 50 g (GLU,)	bę. pomidorowa z makaronem 300ml 300 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. surówka z białej kapusty 100g 100 g bę. kompot 200 ml 200 ml	bę. pieczywo chrupkie 4szt 40 g bę. polędwica drobiowa 50g 50 g bę. masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,)	bę. herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę. chleb graham 70g 70 g (GLU, bę. chleb graham 80g 80 g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę. szynka wieprzowa 60g 60 g (GLU, SOJ, MLE, bę. twaróg 60g 60 g (MLE, bę. sałata zielona 50g 50 g	
		Waga porcji [g]: 610,00	Waga porcji [g]: 140,00	Waga porcji [g]: 100,00	Waga porcji [g]: 90,00	Waga porcji [g]: 620,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 595,30 Białko ogółem [g] 20,80 Tłuszcz [g] 26,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,30 Węglowodany ogółem [g] 77,20 W tym cukry [g] 7,80 Sól [g] 2,70	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] 875,90 Białko ogółem [g] 36,10 Tłuszcz [g] 31,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 125,20 W tym cukry [g] 11,30 Sól [g] 5,00	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] 563,70 Białko ogółem [g] 37,30 Tłuszcz [g] 17,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 9,80 Węglowodany ogółem [g] 71,80 W tym cukry [g] 3,10 Sól [g] 3,40	Energia kcal [kcal] 2 454,70 Białko ogółem [g] 119,70 Tłuszcz [g] 93,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,20 Węglowodany ogółem [g] 320,50 W tym cukry [g] 27,00 Sól [g] 14,70
Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 97,59 Białko ogółem [g] 3,41 Tłuszcz [g] 4,26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,85 Węglowodany ogółem [g] 12,66 W tym cukry [g] 1,28 Sól [g] 0,44	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] 79,63 Białko ogółem [g] 3,28 Tłuszcz [g] 2,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,99 Węglowodany ogółem [g] 11,38 W tym cukry [g] 1,03 Sól [g] 0,45	Energia kcal [kcal] 182,33 Białko ogółem [g] 10,44 Tłuszcz [g] 13,44 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 7,33 Węglowodany ogółem [g] 6,11 W tym cukry [g] 0,67 Sól [g] 2,22	Energia kcal [kcal] 90,92 Białko ogółem [g] 6,02 Tłuszcz [g] 2,89 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,58 Węglowodany ogółem [g] 11,58 W tym cukry [g] 0,50 Sól [g] 0,55			
2020-07-16 czwartek	Tymestr III	Składniki	bę. bułka grahamka 1 szt (GLU, bę. masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę. ser żółty 60g 50 g (MLE, bę. szynka wieprzowa, gotowana, parzona 30g 30 g (GLU, SOJ, MLE, bę. ogórek kiszony 40g 40 g bę. kawa z mlekiem 300ml b/c 300 ml (GLU, MLE,)	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 drobiowa 100g 100 g (GLU, GOR, bę. sos własny 100 ml 100 ml (GLU, bę. kasza jęczmienna 150g 150 g (GLU, bę. buraki 100g 100 g bę. kalafior 100g 100 g (GLU, bę. kompot 250 250 ml	bę. budyń z rodzynkami 250ml 250 ml (MLE,)	bę. herbata owocowa b/c 300ml 300 ml bę. chleb graham 80g 80 g (GLU, bę. chleb pszenny 70g 70 g (GLU, bę. masło jendoporcyjne 1 szt (MLE, bę. polędwica drobiowa 60g 60 g bę. ser topiony 25g 25 g (MLE, bę. pomidor 50g. 50 g	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-16 czwartek	Tymestr III		Waga porcji [g]: 420,00	Waga porcji [g]: 20,00	Waga porcji [g]: 1 100,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 585,00	
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 590,40 Białko ogółem [g] 34,30 Tłuszcz [g] 25,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,10 Węglowodany ogółem [g] 61,10 W tym cukry [g] 13,00 Sól [g] 3,00	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] 839,90 Białko ogółem [g] 40,70 Tłuszcz [g] 26,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,60 Węglowodany ogółem [g] 122,90 W tym cukry [g] 23,20 Sól [g] 4,00	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] 568,00 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 21,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 11,00 Węglowodany ogółem [g] 75,50 W tym cukry [g] 1,60 Sól [g] 4,60	Energia kcal [kcal] 2 446,80 Białko ogółem [g] 110,30 Tłuszcz [g] 82,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,10 Węglowodany ogółem [g] 340,20 W tym cukry [g] 89,10 Sól [g] 12,00
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 140,57 Białko ogółem [g] 8,17 Tłuszcz [g] 6,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,83 Węglowodany ogółem [g] 14,55 W tym cukry [g] 3,10 Sól [g] 0,71	Energia kcal [kcal] 852,00 Białko ogółem [g] 11,50 Tłuszcz [g] 26,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 150,00 W tym cukry [g] 84,00 Sól [g] 0,50	Energia kcal [kcal] 76,35 Białko ogółem [g] 3,70 Tłuszcz [g] 2,38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,33 Węglowodany ogółem [g] 11,17 W tym cukry [g] 2,11 Sól [g] 0,36	Energia kcal [kcal] 111,24 Białko ogółem [g] 3,16 Tłuszcz [g] 1,84 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,08 Węglowodany ogółem [g] 20,28 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 0,12	Energia kcal [kcal] 97,09 Białko ogółem [g] 4,29 Tłuszcz [g] 3,64 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,88 Węglowodany ogółem [g] 12,91 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,79	
	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 50g 50 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 100g 100 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 100g 100 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		
	2020-07-17 piątek	Tymestr III		Waga porcji [g]: 700,00	Waga porcji [g]: 150,00	Waga porcji [g]: 1 200,00	Waga porcji [g]: 30,00	Waga porcji [g]: 512,00
			Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 589,00 Białko ogółem [g] 25,10 Tłuszcz [g] 19,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 10,90 Węglowodany ogółem [g] 85,60 W tym cukry [g] 11,50 Sól [g] 2,40	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] 760,70 Białko ogółem [g] 44,40 Tłuszcz [g] 15,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 3,50 Węglowodany ogółem [g] 124,90 W tym cukry [g] 14,30 Sól [g] 5,80	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] 592,20 Białko ogółem [g] 24,40 Tłuszcz [g] 18,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 8,20 Węglowodany ogółem [g] 88,20 W tym cukry [g] 1,40 Sól [g] 4,30
Wartość odżywcza dla porcji 100 g			Energia kcal [kcal] 84,14 Białko ogółem [g] 3,59 Tłuszcz [g] 2,73 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,56 Węglowodany ogółem [g] 12,23 W tym cukry [g] 1,64 Sól [g] 0,34	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] 63,39 Białko ogółem [g] 3,70 Tłuszcz [g] 1,29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,29 Węglowodany ogółem [g] 10,41 W tym cukry [g] 1,19 Sól [g] 0,48	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] 115,66 Białko ogółem [g] 4,77 Tłuszcz [g] 3,67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,60 Węglowodany ogółem [g] 17,23 W tym cukry [g] 0,27 Sól [g] 0,84	

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

(6) Szabolc
Aucja

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-18 sobota	Tymestr III	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 topiony 25g 25 g (MLE,) bę.poledwica "Sopocka" wieprzowa, wędzona, parzona 40g 40 g (GLU, SOJ,) bę.papryka konserwowa 50g 50 g (GOR,)	bę.kasza manna na gęsto z rodzynkami 250ml 250 ml (GLU, MLE,)	bę.krupnik 300ml 300 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.pasta twarogowa z koperkiem 150g 150 g (MLE,) bę.pomidor 50g. 50 g	
		Waga porcji [g]: 465,00	Waga porcji [g]: 250,00	Waga porcji [g]: 1 080,00	Waga porcji [g]: 165,00	Waga porcji [g]: 650,00		
		Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 652,80 Białko ogółem [g] 28,80 Tłuszcz [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,50 Węglowodany ogółem [g] 88,80 W tym cukry [g] 13,80 Sól [g] 3,60	Energia kcal [kcal] 231,40 Białko ogółem [g] 8,40 Tłuszcz [g] 5,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 38,90 W tym cukry [g] 8,60 Sól [g] 1,20	Energia kcal [kcal] 617,10 Białko ogółem [g] 30,90 Tłuszcz [g] 11,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,90 Węglowodany ogółem [g] 109,80 W tym cukry [g] 11,60 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] 641,80 Białko ogółem [g] 35,50 Tłuszcz [g] 23,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 13,50 Węglowodany ogółem [g] 79,00 W tym cukry [g] 5,80 Sól [g] 2,40	Energia kcal [kcal] 2 452,30 Białko ogółem [g] 108,50 Tłuszcz [g] 79,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,60 Węglowodany ogółem [g] 355,60 W tym cukry [g] 45,60 Sól [g] 11,60
2020-07-19 niedziela	Tymestr III	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 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 2szt 2 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.masło jendoporcyjne 1 szt (MLE,) bę.ogórek zielony 50g 50 g bę.serek kanapkowy 50g 50 g (MLE,)	
		Waga porcji [g]: 430,00	Waga porcji [g]: 45,00	Waga porcji [g]: 1 020,00	Waga porcji [g]: 320,00	Waga porcji [g]: 600,00		
		Wartość odżywcza dla porcji: 100 g	Energia kcal [kcal] 140,39 Białko ogółem [g] 6,19 Tłuszcz [g] 5,03 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,69 Węglowodany ogółem [g] 19,10 W tym cukry [g] 2,97 Sól [g] 0,77	Energia kcal [kcal] 92,56 Białko ogółem [g] 3,36 Tłuszcz [g] 2,08 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,16 Węglowodany ogółem [g] 15,56 W tym cukry [g] 3,44 Sól [g] 0,48	Energia kcal [kcal] 57,14 Białko ogółem [g] 2,86 Tłuszcz [g] 1,03 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,27 Węglowodany ogółem [g] 10,17 W tym cukry [g] 1,07 Sól [g] 0,41	Energia kcal [kcal] 187,39 Białko ogółem [g] 2,97 Tłuszcz [g] 10,18 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,09 Węglowodany ogółem [g] 23,70 W tym cukry [g] 3,52 Sól [g]	Energia kcal [kcal] 98,74 Białko ogółem [g] 5,46 Tłuszcz [g] 3,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,08 Węglowodany ogółem [g] 12,15 W tym cukry [g] 0,89 Sól [g] 0,37	

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

(6)
Stroich
Alijs

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-07-19 niedziela	Tymestr III	Wartość odżywcza w porcji	Energia kcal [kcal] 535,40 Białko ogółem [g] 31,70 Tłuszcz [g] 20,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,60 Węglowodany ogółem [g] 61,90 W tym cukry [g] 12,80 Sól [g] 2,60	Energia kcal [kcal] 250,70 Białko ogółem [g] 9,20 Tłuszcz [g] 8,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,30 Węglowodany ogółem [g] 35,80 W tym cukry [g] 15,40 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] 2457,80 Białko ogółem [g] 141,40 Tłuszcz [g] 77,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,00 Węglowodany ogółem [g] 325,10 W tym cukry [g] 80,70 Sól [g] 10,90
		Wartość odżywcza dla porcji 100 g	Energia kcal [kcal] 124,51 Białko ogółem [g] 7,37 Tłuszcz [g] 4,74 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 2,93 Węglowodany ogółem [g] 14,40 W tym cukry [g] 2,98 Sól [g] 0,60	Energia kcal [kcal] 557,11 Białko ogółem [g] 20,44 Tłuszcz [g] 19,33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 5,11 Węglowodany ogółem [g] 79,56 W tym cukry [g] 34,22 Sól [g] 0,67	Energia kcal [kcal] 80,62 Białko ogółem [g] 5,91 Tłuszcz [g] 2,65 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,52 Węglowodany ogółem [g] 9,50 W tym cukry [g] 1,24 Sól [g] 0,45	Energia kcal [kcal] 91,75 Białko ogółem [g] 2,50 Tłuszcz [g] 1,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 0,84 Węglowodany ogółem [g] 17,13 W tym cukry [g] 11,47 Sól [g] 0,09	Energia kcal [kcal] 92,63 Białko ogółem [g] 5,37 Tłuszcz [g] 2,77 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 1,52 Węglowodany ogółem [g] 12,62 W tym cukry [g] 0,53 Sól [g] 0,52	

JOL-MARK Sp. z o.o.
44-100 Górowice, ul. Portowa 16G
NIP 5532552013, Regon 366138172
Kuchnia Czeladź

Stroich
Awijs