

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-15 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 50 g (DWU) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) mandarynka 70 g		połędwica z warzywami 50 g (GLU, MIE, SOJ, SEL) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Bukiet warzywa ** 150 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 104,9 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Sód [mg] 1 506,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 127,8
2024-02-10 sobota	Łatwostrawna	jogurt owocowy 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata z cytryną 250 g pomidor 100 g jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Szynka gotowana 80 g (MIE) kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy-lekki 100 g (GLU, SEL)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 100 g (GLU, MIE, SEL, DWU) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g	twarożek smakowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 542,9 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Sód [mg] 2 446,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 95,9
2024-02-11 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka Bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i brzoskwini 150 g (SEL, SO2) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 40 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 198,8 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Sód [mg] 2 297,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 58,1
2024-02-12 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) galart drobiowy, cytryna 60 g (MIE, DWU) herbata owcowa 250 g jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Pieczeń rzymyska z jajkiem /sos natur 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 282,2 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Sód [mg] 2 007,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 64,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-09 do dnia 2024-02-15 KUCHNIA INOWROCLAW

2024-02-13 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Rizotto drobiowo-jarzynowe 300 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g kalefior z bulką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		cukinia pieczona z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 079,6 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 278,6 Sód [mg] 2 218,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 50,7
2024-02-14 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g pomidor z natką pietruszki 150 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sos cytrynowy 100 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g bukiet warzyw z ziołami 150 g mandarynka 70 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 591,7 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 392,6 Sód [mg] 1 811,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 50,2
2024-02-15 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) Parówka cienka, ketchup 50 g (GLU, MIE, SEL, DWU) herbata z cukrem 250 ml twarożek z zieleciną 40 g (MLE)	Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	ciasto 80 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 345,1 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Sód [mg] 2 949,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 74,7