

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-03 do dnia 2024-05-09 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-03 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml herbata owcowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g pasta jajeczna z zieleciną 50 g południca z warzywami 30 g pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g kompot wieloowocowy * 250 g kiwi (70 g) 1 szt surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	masło 82% tłuszczu 10 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml sałata 20 g Bukiet warzyw mieszany 100 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g kielbasa krakowska 50 g	twarożek waniliowy 150 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 321,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307 <b>Sól [mg]</b> 2 021,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,4
2024-05-04 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g masło 82% tłuszczu 15 g szynka konserwowa 50 g sałata 20 g herbata z cytryną 250 g pomidor 100 g jabłko 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa 80 g kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g szynka bartnika 50 g surowka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 069,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,1 <b>Sól [mg]</b> 1 764,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,3
2024-05-05 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g Parówki cienkie , ketchup 120 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g surowka z selera, jabłka i ananasa 150 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g kompot owocowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g twarożek z zieleciną 40 g pomidor z natką pietruszki 150 g	owsianka z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 531,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 104 <b>Tłuszcz [g]</b> 120,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,7 <b>Sól [mg]</b> 2 005,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,8
2024-05-06 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g galart drobiowy , cytryna 60 g kielbasa krakowska 30 g herbata owcowa 250 g jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g	szynka konserwowa 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g Pasta z selera 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 155,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,4 <b>Sól [mg]</b> 2 078,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,4
2024-05-07 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleciną 50 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzynowe 300 g kompot wieloowocowy * 250 g kalańior z bułką tartą i tłuszczem 150 g sos pomidorowy 100 ml	cukinia pieczona z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g	banan(150g) 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 248,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,6 <b>Sól [mg]</b> 2 829,1 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-03 do dnia 2024-05-09 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-05-08 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml masło 82% tłuszczu 15 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	pieczeń wieprzowa pieczona 70 g Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g sos naturalny-lekki 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g mandarynka 70 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml jajko gotowane 1 szt sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g	jogurt owocowy 150 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 680,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 95 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 375,5 <b>Sól [mg]</b> 1 690,8 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 36,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,7
2024-05-09 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g poledwica z warzywami 50 g herbata z cukrem 250 ml twarożek z zieleniną 40 g	Filet z kurczaka gotowany * 80 g barszcz czerwony z makaronem 300 ml sos potrawkowy 100 ml ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ogonówka 50 g sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g pomidor z natką pietruszki 150 g	twarożek waniliowy 150 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 136,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306 <b>Sól [mg]</b> 2 598,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 31 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,1