

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-31 do dnia 2024-06-06 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-05-31 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Kompot 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pasta z jaj z zieloną 70 g (BIA, JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Sól [mg] 1 349,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 104,1
2024-06-01 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g pomidor 150 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot 250 g	Parówki cienkie, ketchup 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 064 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Sól [mg] 2 417,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 49,5
2024-06-02 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kraj, chleb razowy kraj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g 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) sałata 20 g twarożek z zieloną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 232,2 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 263,6 Sól [mg] 2 395,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 56,9
2024-06-03 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 50 g (DWU) połudwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g pomarańcza 0,5 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g jabłko 150 g	szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 133 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [mg] 1 957,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 79,3
2024-06-04 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	bukiet warzyw z ziołami 150 g 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 szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 278,5 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Sól [mg] 1 974,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 66,1

2024-06-05 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sos chrzanowy-lekki 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g arbuz 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka bartenia 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) cukinia pieczona z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 481,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Sól [mg] 1 758,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,8 Błonnik pokarmowy [g] 54 suma cukrów prostych [g] 57,6
2024-06-06 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	udziec z kurczaka gotowany 120 g Zupa owocowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g marchew gotowana 150 g	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL)	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 527 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Sól [mg] 1 715,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 88,6