

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	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g południca z warzywami 30 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml pomidor 100 g ogórek zielony 50 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g kompot wieloowocowy * 250 g Leniwe pierogi (gotowane) 300 g kiwi (70 g) 1 szt surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	sałata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g kielbasa krakowska 50 g	twarożek waniliowy 150 g	Energia [kcal] 2 374,8 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Sól [mg] 2 063 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 53
2024-05-04 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g szynka konserwowa 50 g sałata 20 g jogurt naturalny 150 g sałatka z ogórka konserwowego 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g jabłko 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa 80 g kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g szynka bartnika 50 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 1 978,8 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Sól [mg] 2 317,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 79,3
2024-05-05 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml masło 82% tłuszczu 10 g szynka Bartnika 30 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g południca drobiowa 30 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g kompot owocowy 250 g	herbata b/c 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g kielbasa krakowska 30 g twarożek z zieleniną 50 g sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	owsianka z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 209,3 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Sól [mg] 2 180,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 88,2

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

2024-05-06 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g galart drobiowy, cytryna 60 g sałatka z ogórka konserwowego z papryką czerwoną 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g sos koperkowy 100 ml fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g Pasta z selera 150 g szynka bartnika 30 g sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 1 979,4 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Sól [mg] 2 447,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 49
2024-05-07 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml pomidor z cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g	Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzynowe 300 g Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml kompot wieloowocowy * 250 g sos pomidorowy 100 ml kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g	szynkowa wieprzowa 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g cukinia pieczona z ziołami 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 269,9 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Sól [mg] 2 829,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 52,5
2024-05-08 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt pomidor z siemieniem lnianym 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g pieczeń wieprzowa pieczona 70 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g kompot wieloowocowy * 250 g mandarynka 70 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g jabłko 150 g jajko gotowane 1 szt Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g	jogurt owocowy 150 g	Energia [kcal] 2 477,7 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 374,8 Sól [mg] 1 859,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 79,9
2024-05-09 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g sałata 20 g polędwica z warzywami 50 g jogurt naturalny 150 g herbata z cukrem 250 ml sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g twarożek z zieleniną 20 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany * 80 g sos potrawkowy 100 ml surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g barszcz czerwony z makaronem 300 ml kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g ogonówka 50 g	twarożek waniliowy 150 g	Energia [kcal] 2 098,6 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Sól [mg] 2 214,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 66,2