

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

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-03 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g chleb razowy krojony 50 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g pasta jajeczna z zieleciną 50 g sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym 100 g szynka 30 g	Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami, natką pietruszki i pestkami dyni 300 g kompot wieloowocowy * 250 g pierogi ruskie 300 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kiwi (70 g) 1 szt	chleb razowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g kielbasa krakowska 50 g	twarożek waniliowy 150 g	Energia [kcal] 2 408,7 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Sól [mg] 2 119,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 50,3
2024-05-04 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g pieczywo razowe 50 g szynka konserwowa 50 g sałatka z ogórka konserwowego 150 g jabłko 150 g herbata z cytryną 250 g	Sztuka mięsa 80 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos chrzanowy 100 g buraczki gotowane 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g pieczywo razowe 50 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g kielbasa krakowska 30 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 284,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Sól [mg] 2 424,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 93,3
2024-05-05 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g sałatka jarzynowa 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml kompot owocowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kielbasa krakowska 30 g chleb razowy krojony 50 g ser żółty 30 g pomidor z cebulką 150 g sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 444,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 276 Sól [mg] 2 376,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 68,9
2024-05-06 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g chleb razowy krojony 50 g galart drobiowy, cytryna 60 g kielbasa krakowska 30 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g sałatka z papryki i ogórka św, z cebulą i słonecznikiem z olejem rzepakowym 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur 100 g kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g	chleb razowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g Pasta z selera i jajka 150 g szynka konserwowa 30 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 134,8 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Sól [mg] 1 996,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 25,8
2024-05-07 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g pasta jajeczna z zieleciną 50 g roszponka 20 g pomidor z zieleciną i siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g	Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzynowe 300 g Grochówka 300 ml kompot ** 250 g sos węgierski 100 g surówka z kapusty białej z koperkiem, olejem rzepakowym i pestkami dyni 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g Sałatka z makreli wędzonej 130 g sałata 20 g poledwica drobiowa 30 g ogórek kiszony 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 429,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 111,8 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Sól [mg] 2 729,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 71,1

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

2024-05-08 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g Pasta z ciecierzycy 60 g kielbasa szynkowa 30 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml herbata z cukrem 250 ml pomidor z siemieniem lnianym 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g kompot wieloowocowy * 250 g mandarynka 70 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml połędwica drobiowa 30 g Paprykarz domowy 100 g jabłko 150 g	jogurt owocowy 150 g	Energia [kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Sól [mg] 1 533,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 77,8
2024-05-09 czwartek	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g połędwica z warzywami 50 g sałatka jarzynowa 150 g jogurt naturalny 150 g herbata z cukrem 250 ml ser żółty 30 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z soczewicą i olejem rzepakowym 150 g barszcz czerwony z makaronem 300 ml Filet z kurczaka panierowany * 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	masło 82% tłuszczu 15 g roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g pomidor 150 g ogonówka 50 g	twarożek waniliowy 150 g	Energia [kcal] 2 087 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Sól [mg] 2 706,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 64,9