

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	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) Kluski ziemniaczane z okrasą 300 g (GLU, JAJ, MIĘ, DWU) Kompot 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt kapusta kiszona gotowana 150 g (GLU)	pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 341,5 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Sól [mg] 2 146,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 58,2
2024-06-01 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g ser żółty 30 g (BIA) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pieczeń rzymska (w) 50 g (GLU, SEL, GOR)	kompot 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny 100 g (GLU) Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g (GOR) Parówki cienkie, ketchup 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 283,4 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Sól [mg] 2 305 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 60,9
2024-06-02 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) pomidor 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 335,3 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 266 Sól [mg] 2 398,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 51
2024-06-03 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 50 g (DWU) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomarańcza 0,5 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki młode z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	herbata z cytryną 250 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszonego 150 g ser topiony 30 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 365,1 Białko ogółem [g] 65,8 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Sól [mg] 2 632,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 73,5

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

2024-06-04 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g pomidor z cebulką 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Makaron z sosem węgierskim, mięsem i soczewicą 350 g (GLU, JAJ) Chłodnik ukraiński 300 g (BIA) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g (GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 301,1 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [mg] 3 366,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 69,4
2024-06-05 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) arbuz 200 g	ukinia pieczona z ziołami 150 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 362,4 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Sól [mg] 1 813,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 65,9 suma cukrów prostych [g] 62,4
2024-06-06 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) sałatka z papryki i ogórka św, z cebulą i słonecznikiem z olejem rzepakowym 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ryż na sypko 200 g marchewka z groszkiem 150 g (GLU, SOJ) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser żółty 30 g (BIA) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g sałata 20 g Parówka cienka, ketchup 60 g (GLU, MIĘ, SEL, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 424,4 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Sól [mg] 2 492,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 85,1