

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-14 piątek	D.z ogr.lątwotrzyszajajnych węglowodanów/wątrobowia	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata owocowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot wieloowocowy * 250 g sos grecki * 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU)	Ciastko FIT 1 szt	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 535,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Sól [mg] 2 440,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 85,8
2024-06-15 sobota	D.z ogr.lątwotrzyszajajnych węglowodanów/wątrobowia	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata z cytryną 250 g pomidor 100b/z skórki 100 g Jabłko gotowne 150 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa gotowana 80 g kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU)	jarzyny z wody (m) 150 g (BIA)	marchew gotowana 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka drobiowa -wędł. 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 074,7 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Sól [mg] 1 959,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 92
2024-06-16 niedziela	D.z ogr.lątwotrzyszajajnych węglowodanów/wątrobowia	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka Bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 364,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Sól [mg] 1 590 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 84,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-14 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-06-17 poniedziałek	D.z ogr: łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	herbata owcowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) marchew gotowana 150 g kompot owocowy 250 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL) sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2207,7 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Sól [mg] 1 944,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 71,4
2024-06-18 wtorek	D.z ogr: łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g Makaron razowy (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g (BIA) Jabłko gotowne 150 g	jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia pieczona z ziołami 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 1931,9 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Sól [mg] 1 684,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 82,1
2024-06-19 środa	D.z ogr: łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) kompot wieloowocowy * 250 g Jabłko gotowne 150 g	marchew gotowana 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) sałata 20 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2523,8 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Sól [mg] 1 708,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 110,9

2024-06-20 czwartek	D.z ogr.lawotrzyswajalnych węglowodanów/wątrbowa	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (JAJ, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml	mus warzywno-owocowy 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) szynka barthnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2140,9 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Sól [mg] 2 398,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 43,3
---------------------	--	---	----------------------------	--	---------------------------------------	---	--------------------------------	---