

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

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-14 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata owcowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g ( <b>SEL</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g ( <b>BIA</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g arbuz 200 g surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 242,8 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Sól [mg] 1 986,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 65,6
2024-06-15 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g herbata z cytryną 250 g pomidor 100 g jabłko 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa gotowana 80 g kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 418,1 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [mg] 1 661,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 83,8
2024-06-16 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka Bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor 100 g połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g twarożek z zieleciną 40 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 105,7 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 262,1 Sól [mg] 1 704,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 63,1
2024-06-17 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g	szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Pasta z selera 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 112,4 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Sól [mg] 2 109,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 29,7

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

2024-06-18 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g banan(150g) 1 szt	cukinia pieczona z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 047,9 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Sól [mg] 2 040,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 61,4
2024-06-19 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	Szynka duszona 70 g ( <b>MIĘ</b> ) Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g arbuz 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g ( <b>BIA, SEL</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 611 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [mg] 2 037,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 70,1
2024-06-20 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> ) kielbasa biała 100 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Filet z kurczaka gotowany * 80 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynka bartenika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g ( <b>DWU, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 100 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Sól [mg] 2 880,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 59,5