

## 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	Posilek nocny	SUMA
2024-06-14 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g ( <b>SEL</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) rzodkiewka 100 g	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	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 surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g arbuz 200 g	Ciastko FIT 1 szt	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal]</b> 2371,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,9 <b>Sól [mg]</b> 1970,4 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 27,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68
2024-06-15 sobota	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyporkiem, słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Sztuka mięsa gotowana 80 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g ( <b>MIĘ, SOJ, DWU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus owocowo-warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2627,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 119,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328 <b>Sól [mg]</b> 1745,3 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 33,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,3
2024-06-16 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor z rzodkiewką, zieleciną i olejem rzepakowym 150 g szynka Bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> ) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g	sok marchwiowo-owocowy 200 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka szwedzka 150 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2217,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 99 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,7 <b>Sól [mg]</b> 1787,5 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 43,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,5

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

2024-06-17 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	soczek owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU)	babka 80 g (GLU, JAJ)	szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pomidor 50 g Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 136,3 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Sól [mg] 1 905,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 54,2
2024-06-18 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) kompot wieloowocowy * 250 g banan(150g) 1 szt Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU)	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) cukinia pieczona z ziołami 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 264,1 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Sól [mg] 5 825,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 97,4
2024-06-19 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) pomidor z natką pietruszki 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki z chrzanem i olejem rzepakowym 150 g Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) arbuz 200 g	sok marchwiowo-owocowy 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jabłko 150 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 665,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [mg] 1 702,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 96,1

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

2024-06-20 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) herbata z cukrem 250 ml	sok pomidorowy 1 szt 330 l	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty białej z soczewicą i olejem rzepakowym 150 g barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Filet z kurczaka panierowany * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka bartenka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 316,2 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Sól [mg] 3 359 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 59,9
---------------------	-----------------------	---	----------------------------	--	----------------------------------	--	--------------------------------	--