

## 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 ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g ( <b>SEL</b> )<br>sałata 20 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 100 g  | kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> ) | Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pulpet z ryby(morszczuk) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>arbusz 200 g<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>sos grecki 150 g ( <b>SEL</b> )       | surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g ( <b>DWU</b> ) | chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>bukiet warzyw z ziołami 100 g<br>szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )  | sok pomidorowy 1 szt 330 l              | <b>Energia [kcal]</b> 2151,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 88,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,3<br><b>Sól [mg]</b> 2 435,4 kw. tłuszcz.<br><b>nasycone ogółem [g]</b> 22<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,9    |
| 2024-06-15 sobota    | D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | herbata z cytryną 250 g<br>pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyptką , słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | jabłko 150 g                           | Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>buraczki gotowane 150 g<br>Sztuka mięsa gotowana 80 g<br>sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )   | kapusta biała gotowana z koperkiem 150 g ( <b>GLU</b> )                           | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g<br>Parówki cienkie , ketchup 100 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g | mus owocowo-warzywny 1 szt              | <b>Energia [kcal]</b> 2211,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 77,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 101,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,9<br><b>Sól [mg]</b> 1 656,6 kw. tłuszcz.<br><b>nasycone ogółem [g]</b> 25<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,7   |
| 2024-06-16 niedziela | D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka Bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>pomidor z rzodkiewką ,zieleciną i olejem rzepakowym 150 g                               | sok pomidorowy 200 ml                  | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> )<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>kompot jabłkowy 250 ml | surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g                             | herbata b/c 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>twarożek ogórkowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor z cebulką 150 g                                  | twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal]</b> 2099,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 102,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 83,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,9<br><b>Sól [mg]</b> 2 288,1 kw. tłuszcz.<br><b>nasycone ogółem [g]</b> 27,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,1 |

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

|                         |  |  |                                     |  |   |   |                                     |  |
|-------------------------|--|--|-------------------------------------|--|---|---|-------------------------------------|--|
| 2024-06-17 poniedziałek | D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | herbata owcowa 250 g<br>chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)<br>jogurt naturalny 150 g (BIA)<br>jabłko 150 g | owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE) | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA)<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) | Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g (JAJ, DWU) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)<br>chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL)<br>szynka bartenka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>sałata 20 g                                    | owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 000,8<br>Białko ogółem [g] 83,6<br>Tłuszcz [g] 80,5<br>Węglowodany ogółem [g] 284<br>Sól [mg] 2 023,6 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 27,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,5<br>suma cukrów prostych [g] 30,5   |
| 2024-06-18 wtorek       | D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Herbata z cytryną b/z cukru 250 g<br>chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ)<br>kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)            | kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)       | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL)<br>Makaron razowy (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g (BIA)<br>sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>marchewka gotowana * 150 g (GLU)<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>jabłko 150 g                  | brukselka z bułką tartą 150 g (BIA, GLU)              | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)<br>chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>sałata 20 g<br>szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>cukinia pieczona z ziołami 150 g (GLU)                          | mus owocowo-warzywny 1 szt          | Energia [kcal] 2 038,5<br>Białko ogółem [g] 77,3<br>Tłuszcz [g] 69,8<br>Węglowodany ogółem [g] 304,5<br>Sól [mg] 2 086,7 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 28,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,1<br>suma cukrów prostych [g] 75,9 |
| 2024-06-19 środa        | D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250 ml<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>sałata 20 g<br>pomidor z siemieniem lnianym 150 g<br>kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>ser żółty 30 g (BIA)                                 | sok pomidorowy 200 ml               | kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU)<br>Szynka duszona 70 g (MIE)<br>Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR)<br>buraczki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g<br>sos naturalny-lekki 100 g (GLU)<br>arbuz 200 g                                  | surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g | jajko gotowane 1 szt (JAJ)<br>chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>sałata 20 g<br>jabłko 150 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)<br>Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) | jogurt naturalny 150 g (BIA)        | Energia [kcal] 2 104,7<br>Białko ogółem [g] 98,2<br>Tłuszcz [g] 83,2<br>Węglowodany ogółem [g] 271,1<br>Sól [mg] 2 634,3 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 30,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,2<br>suma cukrów prostych [g] 48,5 |

|                     |   |   |                            |   |                                      |   |                                |   |
|---------------------|---|---|----------------------------|---|--------------------------------------|---|--------------------------------|---|
| 2024-06-20 czwartek | D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250 ml<br>masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)<br>chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>sałata 20 g<br>sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR)<br>kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)<br>jogurt naturalny 150 g (BIA) | mus warzywno-owocowy 1 szt | ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR)<br>barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU)<br>surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g<br>sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL)<br>kompot wieloowocowy * 250 g | biszkoty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ) | szynka bartenka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>sałata 20 g<br>sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR)<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) | twarożek farmerski 150 g (BIA) | <b>Energia [kcal] 2090,9</b><br><b>Białko ogółem [g] 96,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 73,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 284,3</b><br><b>Sól [mg] 3 057,8 kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g] 26,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 34,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 44,7</b> |
|---------------------|---|---|----------------------------|---|--------------------------------------|---|--------------------------------|---|