

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	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	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 z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) pomidor 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) marchew gotowana 150 g		kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2227,6 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Sól [mg] 1 801,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 64
2024-06-15 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	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		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)		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-warzynowy 1 szt	Energia [kcal] 1 898,8 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Sól [mg] 1 822,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 68,4
2024-06-16 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	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)		Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowany 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g		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) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 017,6 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 258,7 Sól [mg] 1 571,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 49

2024-06-17 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko gotowe 150 g		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		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] 2 040,2 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Sól [mg] 1 863,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 58,5
2024-06-18 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	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 z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g Makaron (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g (BIA, GLU, JAJ) jabłko gotowe 150 g		szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) 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] 2 056,8 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Sól [mg] 1 940 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 52,6	
2024-06-19 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 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 miód 25 1 szt	chrupki kukurydziane 50 g	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka gotowana 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g jabłko gotowe 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jabłko gotowe 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 877,9 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 469,5 Sól [mg] 2 333,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 116,9

2024-06-20 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU) herbata z cukrem 250 ml jogurt naturalny 150 g (BIA)		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 wielooowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 054,8 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Sól [mg] 2 115,4 kw. tłuszcz. ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 35,8
---------------------	------------------------------	--	--	--	--	---	---	---