

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	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta drobiowo-jarzywna z zieleciną 50 g (SEL) rzodkiewka 100 g szynka 30 g (MIE, DWU)	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) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g arbuz 200 g	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 171,2 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Sól [mg] 2 141,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 60,9
2024-06-15 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyporkiem, słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g herbata z cytryną 250 g	Sztuka mięsa gotowana 80 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 394,8 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 111,7 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [mg] 2 209,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 80,5
2024-06-16 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynka Bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką, zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA) sałatka szwedzka 150 g sałata 20 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 071,4 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Sól [mg] 1 965,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 77,4
2024-06-17 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g	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) kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g Pasta z selera i jajka 150 g (JAJ, SEL) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 030,8 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Sól [mg] 2 027,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 24,6

2024-06-18 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) 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) roszponka 20 g pomidor z zieleniną i siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot ** 250 g banan(150g) 1 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) ogórek kiszony 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 537,5 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 133,3 Węglowodany ogółem [g] 262,9 Sól [mg] 6 330 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 77,5
2024-06-19 środa	Podstawowa	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) kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor z siemieniem lnianym 150 g	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) kompot wieloowocowy * 250 g arbuz 200 g	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) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) paprykarz 60 g 60 g jablko 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 367,1 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Sól [mg] 1 601,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 85,3
2024-06-20 czwartek	Podstawowa	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, MIĘ, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml	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) Filet z kurczaka panierowany * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinaigrette 100 g (DWU, GOR) szynka białego 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 018,6 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Sól [mg] 2 773,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 65,1