

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-12 do dnia 2024-07-18 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-07-12 piątek	D.bogatobiałkowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) połędwica drobiowa cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 150 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	pomarańcza (100g) 0,5 szt	pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 687 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 404,1 Sól [mg] 2 502,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 100
2024-07-13 sobota	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) kompot 250 g sałata 20 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 120 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	pomidor 100 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Mleko 250 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 805 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 140,4 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Sól [mg] 2 805,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 87,5
2024-07-14 niedziela	D.bogatobiałkowa	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) jajko gotowane 2 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 611,1 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Sól [mg] 2 805,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 73,3

2024-07-15 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)		Zupa owocowa z truskawkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 180 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g jogurt owocowy 150 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 631,4 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Sól [mg] 2 349,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 80,4
2024-07-16 wtorek	D.bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) ser zółty 60 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron z serem i śmietaną 300 g (BIA, GLU, JAJ) budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) połędwica drobiowa 70 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 483,3 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Sól [mg] 2 882,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 89,7
2024-07-17 środa	D.bogatobiałkowa	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) pomidor 100 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Sztuka mięsa (szynka) 120 g (MIE) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) arbus 200 g	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Paprykarz lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) cukinia pieczona z ziołami 150 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 856,3 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 117,4 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Sól [mg] 2 242,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 81,9
2024-07-18 czwartek	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g połędwica drobiowa cienka 50 g (GLU, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 250 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) masło śmietanowe 15 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 613,7 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 386,6 Sól [mg] 3 158,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 74,1