

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-04 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Positek nocny	SUMA
2024-10-04 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Kompot 250 g banan(180g) 1 szt		pomidor 100 g pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 198,6</b> <b>Białko ogółem [g] 76,6</b> <b>Tłuszcz [g] 56,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 367,1</b> <b>Sól [mg] 1 424,8 kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 26,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 122,2</b>
2024-10-05 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pomidor 150 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g ( <b>SEL</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) buraczki gotowane 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot 250 g		szynka bartenka 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g ( <b>GLU</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal] 2 012,7</b> <b>Białko ogółem [g] 81,2</b> <b>Tłuszcz [g] 65,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,5</b> <b>Sól [mg] 1 625,3 kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 25,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 65,7</b>
2024-10-06 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g mandarynka 70 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok owocowy 330 ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 130,6</b> <b>Białko ogółem [g] 107,7</b> <b>Tłuszcz [g] 76,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 274</b> <b>Sól [mg] 2 093,2 kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 25,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,4</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-04 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-10-07 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Marmolada 50 g (DWU) pomidor 100 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 338,3 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Sól [mg] 2 084 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 67,9
2024-10-08 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) łazanki z kapustą i pieczarkami 350 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ)		szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 141,7 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Sól [mg] 6 907 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 74,9
2024-10-09 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) pomidor 100 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka ) 70 g (MIĘ) buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor 50 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 024,6 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 273,3 Sól [mg] 1 949,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 63,1
2024-10-10 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) udziec z kurczaka gotowany 120 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 047,6 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Sól [mg] 2 526,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 36,9