

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-01 piątek	D.bogatobiałkowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pomidor 100 g pasta z jaj z zieloną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) połędwica drobiowa cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Koktajl mleczno-owocowy 250 ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba gotowana (morszczuk) 150 g ( <b>RYB</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> ) budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )	jogurt owocowy 1 szt ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2534,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 134 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,8 <b>Sól [mg]</b> 2481,1 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 41,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,9
2024-11-02 sobota	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g ( <b>DWU, GOR</b> )	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata na jogurcie 120 g ( <b>BIA</b> )	ryż z sosem owocowym 200 g ( <b>BIA</b> )	jabłko 150 g galart drobiowy , cytryna 120 g ( <b>MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g połędwica drobiowa cienka 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2699,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 108,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,4 <b>Sól [mg]</b> 3983,7 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 42 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,5
2024-11-03 niedziela	D.bogatobiałkowa	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) sałata 20 g szynka Bartnika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka duszony 180 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g ( <b>GOR</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2636 <b>Białko ogółem [g]</b> 132,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,4 <b>Sól [mg]</b> 3146,9 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 32,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-11-04, poniedziałek	D.bogatobiałkowa	mleko 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 100 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g schab duszony/sos własny 120 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasztet drobiowy z blacy 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SEL, GOR) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2495 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [mg] 2 860,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 96,2
2024-11-05, wtorek	D.bogatobiałkowa	mleko 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg 70 g (MLE) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafor z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	połędwica sopočka 50 g (DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2290,1 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Sól [mg] 2 138,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 79,4
2024-11-06, środa	D.bogatobiałkowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Pulpet wieprzowy gotowany 180 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2577,9 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Sól [mg] 3 920,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 76,5

2024-11-07 czwartek	D.bogatobiałkowa	<p>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)  masło śmietanowe 15 g (<b>BIA</b>)  herbata owcowa 250 g  szynka konserwowa 50 g (<b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b>)  twaróg z koperkiem 70 g (<b>MLE</b>)  sałatka z selera konserwowego z ananasem, wędliną, jajkiem i kukurydzą 150 g (<b>GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU</b>)  jogurt naturalny 150 g (<b>BIA</b>)  mleko 250 ml (<b>BIA</b>)</p>		<p>Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>)  gulasz wieprzowy-duszony 70 g (<b>GLU, SEL</b>)  ziemniaki z koperkiem 200 g  buraczki gotowane 150 g  sos koperkowy 100 ml (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)  budyń z sokiem 200 ml (<b>BIA, GLU</b>)</p>	<p>ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (<b>BIA, GLU, JAJ</b>)</p>	<p>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<b>BIA</b>)  masło 82% tłuszczu 15 g (<b>BIA</b>)  Pieczywo pszenne 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b>)  ser topiony 30 g (<b>BIA</b>)  szynka drobiowa -wędł. 70 g (<b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)  pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (<b>SEL</b>)  pomidor 100 g</p>	<p>twarożek waniliowy 150 g (<b>BIA</b>)</p>	<p><b>Energia [kcal] 2 976,8</b>  <b>Białko ogółem [g] 124,6</b>  <b>Tłuszcz [g] 125</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 352,7</b>  <b>Sól [mg] 2 788,7</b>  kw. tłuszcz.  <b>nasycone ogółem [g] 51,2</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,1</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 98,7</b></p>
---------------------	------------------	--	--	--	---	---	--	--