

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

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-01 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata z pomidorem, sosem vinegrette i słonecznikiem 150 g ( <b>DWU, GOR</b> ) pasta jajeczna z zieleciną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) połędwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba pieczona(morszcuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) Sos porowy 100 g ( <b>GLU</b> )		twarożek pomidorowy z ziel 50 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</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> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 094,9</b> <b>Białko ogółem [g] 103,6</b> <b>Tłuszcz [g] 80,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 261,9</b> <b>Sól [mg] 2 228,5</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 30,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,4</b>
2024-11-02 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	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 jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g ( <b>DWU, GOR</b> ) połędwica z warzywami 50 g ( <b>GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> )	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot owocowy 250 g sałata z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> )		szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) galareta drobiowa, cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) jablko 150 g	Ciastko FIT 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 033,9</b> <b>Białko ogółem [g] 75,8</b> <b>Tłuszcz [g] 71</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 269,6</b> <b>Sól [mg] 3 852,1</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 22,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,8</b>
2024-11-03 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 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )	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 ( <b>GLU</b> )		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> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g ( <b>GOR</b> ) twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 212,5</b> <b>Białko ogółem [g] 108,6</b> <b>Tłuszcz [g] 72,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,9</b> <b>Sól [mg] 2 806,7</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 23,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60,1</b>

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

2024-11-04 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z ciecierzycy 60 g ( <b>SEL</b> ) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z chrzanem i olejem rzepakowym 150 g schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIE</b> ) kompot wielowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) połędwica sopočka 30 g ( <b>DWU</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 133,3 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Sól [mg] 1 939,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 72,8
2024-11-05 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g połędwica sopočka 30 g ( <b>DWU</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) kompot wielowocowy * 250 g Pierogi z jabłkiem i jogurtem 300 g	połędwica sopočka 50 g ( <b>DWU</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g ( <b>DWU</b> ) papryka świeża 100 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 406,3 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Sól [mg] 2 191,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 40,9
2024-11-06 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) papryka konserwowa 150 g sałatka makaromowa z pieczarką 150 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) kompot ** 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 167,9 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Sól [mg] 3 907,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 44,6

2024-11-07 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g salata 20 g Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i wędliną 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor z siemieniem lniowym 150 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	polędwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) salata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> ) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 100 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2333</b> <b>Białko ogółem [g] 95,7</b> <b>Tłuszcz [g] 91,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,6</b> <b>Sól [mg] 2 069,4 kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 29,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63</b>
---------------------	--	--	---	--	---	--	---