

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-25 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-25 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)	Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos grecki * 150 g	banan(180g) 1 szt	pasta z jaj z zieloną 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] 2 426,8 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Sól [mg] 2 697,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 70,5
2024-10-26 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 z cukrem 250 ml sałata 20 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) twarożek z zieloną 50 g (MLE) kompot 250 g sałata 20 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) 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)	tomatek 100 g połędwica sopočka 50 g (DWU) 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] 2 453,9 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Sól [mg] 2 862,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 86,2
2024-10-27 niedziela	D.bogatobiałkowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytnie) 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	jogurt naturalny 150 g (BIA)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytnie) 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] 2 545,8 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Sól [mg] 2 862,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 78,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-25 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-10-28 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) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU) pomidor 100 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) kalańior z bułką tartą i tłuszczem 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) ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	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)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 926,4 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 124,8 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Sól [mg] 2 437,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 61,2
2024-10-29 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
2024-10-30 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)	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) Sałatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g (DWU) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 886,6 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 124,5 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Sól [mg] 2 360,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 76,8
2024-10-31 czwartek	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleciną 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 sytko 200 g (BIA) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 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)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 571,1 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Sól [mg] 3 200,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 69