

## 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	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-04 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 150 g twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> ) sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Kompot 250 g banan(180g) 1 szt		masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pasta z jaj z zielenią 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 100 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 268,9</b> <b>Białko ogółem [g] 75,6</b> <b>Tłuszcz [g] 61,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 372,9</b> <b>Sól [mg] 1 422,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 122,8</b>
2024-10-05 sobota	Łatwostrawna	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> ) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g pomidor 150 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g ( <b>SEL</b> )	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot 250 g		Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal] 2 144,3</b> <b>Białko ogółem [g] 79,8</b> <b>Tłuszcz [g] 104,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 253,6</b> <b>Sól [mg] 1 518,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,4</b>
2024-10-06 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g twarożek z zielenią 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok owocowy 330 ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 202,4</b> <b>Białko ogółem [g] 105,9</b> <b>Tłuszcz [g] 83,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 273,8</b> <b>Sól [mg] 2 092,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63</b>
2024-10-07 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) rukola 15 g pomidor 100 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zielenią 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kalańfior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g jabłko 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 318</b> <b>Białko ogółem [g] 73,3</b> <b>Tłuszcz [g] 82,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339,9</b> <b>Sól [mg] 1 989,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,2</b>

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

2024-10-08 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartenka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot owocowy 250 g		bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 267 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Sól [mg] 1 973,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 77
2024-10-09 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )	Sztuka mięsa (szynka) 70 g ( <b>MIE</b> ) Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sos chrzanowy-lekki 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) cukiniowy paszтет 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 417,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Sól [mg] 1 903,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 suma cukrów prostych [g] 52,9
2024-10-10 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	udziec z kurczaka gotowany 120 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) marchewka gotowana * 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g		pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 425,3 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 272,8 Sól [mg] 2 443 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 39,9