

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-27 do dnia 2024-10-03 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-27 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR) szynka 30 g (MIĘ, DWU)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) surówka z dyni i jabłka 150 g jabłko 150 g		sałata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 252,1 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Sól [mg] 2 017,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 58,3
2024-09-28 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 008,6 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Sól [mg] 2 355 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 77,5
2024-09-29 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka Bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g		herbata b/c 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	Salatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g (DWU)	Energia [kcal] 2 211,2 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Sól [mg] 1 744,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 84,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-27 do dnia 2024-10-03 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-09-30 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g (GLU) kompot owocowy 250 g	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) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 354,1 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Sól [mg] 1 941,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 57
2024-10-01 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g banan(150g) 1 szt		sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek kiszony 150 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 746,1 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 119,8 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Sól [mg] 2 523,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 61,9
2024-10-02 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor z siemieniem lnianym 150 g Pasta z soczewicy i marchewki 70 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Szynka duszona 70 g (MIE) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g (GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) paprykarz szczeciński 70 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 1 977,9 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 271,8 Sól [mg] 2 321,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 71,1
2024-10-03 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (JAJ, DWU, GOR)	ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) Surówka z cukinii, jabłki i marchewki 150 g (JAJ) barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 201,7 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Sól [mg] 2 622 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 64,1