

## 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	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) sałata z pomidorem, sosem vinegrette i słonecznikiem 150 g ( <b>DWU, GOR</b> ) połędwica drobiow cienka 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieleniną 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g Ryba pieczona(morszcuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Sos porowy 100 g ( <b>GLU</b> )		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 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> ) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonegoz marchewką, cebulą i olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 252,9</b> <b>Białko ogółem [g] 102,7</b> <b>Tłuszcz [g] 96,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 268,4</b> <b>Sól [mg] 2 601,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,4</b>
2024-11-02 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g ( <b>DWU, GOR</b> ) sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) kompot owocowy 250 g sałata z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g		galaretka drobiowa, cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 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> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	Ciastko FIT 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 459,7</b> <b>Białko ogółem [g] 80,2</b> <b>Tłuszcz [g] 118,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 267</b> <b>Sól [mg] 3 833,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,5</b>
2024-11-03 niedziela	Podstawowa	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> )	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłką z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</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 zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 138,1</b> <b>Białko ogółem [g] 100,1</b> <b>Tłuszcz [g] 85,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 263,6</b> <b>Sól [mg] 2 835,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 49,2</b>

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

2024-11-04 poniedziałek	Podstawowa	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> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy 60 g ( <b>SEL</b> ) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym i szczypiorkiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kotlet schabowy panierowany 120 g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ</b> ) Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) paszтет drobiowy z blachy 40 g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 572,4 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Sól [mg] 2 000,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 73,7
2024-11-05 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 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> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g pomidor z cebulką 150 g Szynka drobiowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	fasolka po bretońsku 300 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, ROŚ</b> ) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) jablko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g ( <b>DWU</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) papryka świeża 100 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 778,9 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 121,4 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Sól [mg] 3 023,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 49,4
2024-11-06 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> ) herbata z cytryną 250 g papryka konserwowa 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) medalion z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) kompot ** 250 g brukselka z bułką tartą 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałatka szwedzka 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 333 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Sól [mg] 3 270,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 33,4

2024-11-07 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałatka z selera konserwowego z ananasem, wędliną, jajkiem i kukurydzą 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU</b> ) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml ( <b>GLU</b> ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 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> ) sałata 20 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g ( <b>SEL</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 542,8</b> <b>Białko ogółem [g] 98,8</b> <b>Tłuszcz [g] 120,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 296</b> <b>Sól [mg] 2 146,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,1</b>
---------------------	------------	--	---	--	---	--	---