

## 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	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyporkiem, słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Jajko w sosie musztardowym 100 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) Kompot 250 g banan(180g) 1 szt ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )		sałatka z fasolą czerwoną 150 g ( <b>BIA, JAJ, DWU</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 333,7</b> <b>Białko ogółem [g] 91,3</b> <b>Tłuszcz [g] 88,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 324</b> <b>Sól [mg] 2 392</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 78,1</b>
2024-10-05 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> ) chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g szynka 30 g ( <b>MIĘ, DWU</b> ) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> )	kompot 250 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g ( <b>GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml 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 Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal] 2 134,6</b> <b>Białko ogółem [g] 76,7</b> <b>Tłuszcz [g] 104,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 251,1</b> <b>Sól [mg] 2 247,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,2</b>
2024-10-06 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 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> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Kompot 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok owocowy 330 ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 292</b> <b>Białko ogółem [g] 108,5</b> <b>Tłuszcz [g] 94,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 273,4</b> <b>Sól [mg] 2 095,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,7</b>

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

2024-10-07 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 50 g (DWU) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser żółty 30 g (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 531,4 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 117,8 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Sól [mg] 2 665,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 81,2
2024-10-08 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kopytka z okrasą 300 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kapusta kiszona gotowana 150 g (GLU) kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) papryka świeża 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 626,2 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 397,8 Sól [mg] 6 547,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 78,7
2024-10-09 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)		cukinia pieczona z ziołami 150 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) cukiniowy pasztet 100 g (GLU, JAJ) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 333,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [mg] 1 913,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 68,2 suma cukrów prostych [g] 58,7
2024-10-10 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g twarożek z zieloną 50 g (MLE) papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka z groszkiem 150 g (GLU, SO2) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser żółty 30 g (BIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g sałata 20 g Parówka cienka, ketchup 60 g (GLU, MIĘ, SEL, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 318,1 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [mg] 2 169,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 49,2