

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

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|----------------------|------------------|---|---|---|---|---|-----------------------------------|--|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posilek nocny | SUMA |
| 2024-09-27 piątek | D.bogatobiałkowa | herbata owcowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) jajko gotowane 2 szt (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z natką pietruszki 150 g Paszтет zapiekany drobiowy 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SEL, GOR) | | Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g jabłko 150 g | budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) | połędwica z warzywami 50 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser topiony 50 g (BIA) sałata 20 g | mus warzywno-owocowy 1 szt | Energia [kcal] 2 496,3 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Sól [mg] 2 296,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 84,1 |
| 2024-09-28 sobota | D.bogatobiałkowa | Piecząwo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml pasta mięsna 70 g (SEL) | | Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) buraczki gotowane 150 g | manna z sokiem 200 g (BIA, GLU) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Piecząwo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g Parówki cienkie, ketchup 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) | sok pomidorowy 1 szt 330 l | Energia [kcal] 2 354,7 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 245,3 Sól [mg] 2 237,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 48,2 |
| 2024-09-29 niedziela | D.bogatobiałkowa | Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g | budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU) | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU) | Koktajl mleczno-owocowy 250 ml | herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) sałata 20 g pomidor 150 g | jogurt owocowy 150 g (BIA) | Energia [kcal] 2 005,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 236,9 Sól [mg] 1 405,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 71,9 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------|--|--|--|---|--|-------------------------------------|--|
| 2024-09-30 poniedziałek | D.bogatobiałkowa | jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z cebulką i słonecznikiem 150 g | budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU) | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 180 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kompot owocowy 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g | twarożek waniliowy 150 g (BIA) ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ) | chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g (GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) | mus warzywno-owocowy 1 szt | Energia [kcal] 2 920,7 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 123,1 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Sól [mg] 3 121,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 55,5 |
| 2024-10-01 wtorek | D.bogatobiałkowa | herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) ser topiony 50 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) | ryż z sosem owocowym 200 g (BIA) | Krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot ** 250 g budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) | | szynka drobiowa 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 śmietanowe 15 g (BIA) cukinia pieczona z ziołami 150 g | twaróg 100 100 g (BIA) | Energia [kcal] 2 665,9 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Sól [mg] 2 507,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 88,1 |
| 2024-10-02 środa | D.bogatobiałkowa | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) | owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE) | kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Szynka duszona 150 g (MIĘ) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) | budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) | jogurt owocowy 150 g (BIA) | Energia [kcal] 2 930,3 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 135,6 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Sól [mg] 2 827,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 96,9 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|------------------|--|---|--|--|--|--|---|
| 2024-10-03 czwartek | D.bogatobiałkowa | herbata z cukrem 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta drobiowo-jarzynow a z zieleniną 50 g (SEL) | manna z sokiem 200 g (BIA, GLU) | ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150 g (JAJ) barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Filet z kurczaka gotowany * 150 g (SOJ, SEL, GOR) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) | budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Jabiko gotowne 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) | twarożek farmerski 150 g (BIA) | Energia [kcal] 2 596,7 Białko ogółem [g] 135,9 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Sól [mg] 2 547,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 99,5 |
|---------------------|------------------|--|---|--|--|--|--|---|