

## 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       | Łatwostrawna | zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>roszponka 20 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>Paszтет zapiekany drobiowy 40 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SEL, GOR</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g | Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g ( <b>BIA</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>surówka z dyni i jabłka 150 g<br>jabłko 150 g  |  | masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>bukiet warzyw z ziołami 100 g<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> )   | mus warzywno-owocowy 1 szt                                     | <b>Energia [kcal] 2 308,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 107,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 65,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 316,6</b><br><b>Sól [mg] 1 931,4</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 23,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 67,6</b> |
| 2024-09-28 sobota       | Łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>herbata z cytryną 250 g<br>pomidor 100 g<br>jabłko 150 g   | Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>kompot owocowy 250 g<br>buraczki gotowane 150 g<br>sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )                         |  | kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g | sok pomidorowy 1 szt 330 l                                     | <b>Energia [kcal] 2 384,1</b><br><b>Białko ogółem [g] 80,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 104,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 307,7</b><br><b>Sól [mg] 2 162,2</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 83,9</b> |
| 2024-09-29 niedziela    | Łatwostrawna | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka Bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor 100 g<br>połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )  | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g ( <b>SEL, DWU</b> )<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>kompot owocowy 250 g |  | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>twarożek z zieloną 40 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g                | Salatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 146,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 101,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 79</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 276,7</b><br><b>Sól [mg] 1 739,9</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 24,9</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 64,1</b>   |
| 2024-09-30 poniedziałek | Łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 100 g<br>roszponka 20 g                       | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g<br>Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kompot owocowy 250 g               | ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) | szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )    | mus warzywno-owocowy 1 szt                                     | <b>Energia [kcal] 2 307,6</b><br><b>Białko ogółem [g] 84,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 91,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 305,9</b><br><b>Sól [mg] 2 132</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 35,4</b>    |

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

|                     |              |  |  |  |   |   |
|---------------------|--------------|--|--|--|---|---|
| 2024-10-01 wtorek   | Łatwostrawna | zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>herbata z cytryną 250 g<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>banan(150g) 1 szt   | cukinia pieczona z ziołami 150 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                                | Ciastko FIT 1 szt                       | Energia [kcal] 2 442,2<br>Białko ogółem [g] 82,9<br>Tłuszcz [g] 100,7<br>Węglowodany ogółem [g] 294,3<br>Sól [mg] 2 045,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,9<br>suma cukrów prostych [g] 68,1 |
| 2024-10-02 środa    | Łatwostrawna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml  | Szynka duszona 70 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>buraczki gotowane 150 g  | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>sałata 20 g<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g ( <b>BIA, SEL</b> )        | jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )     | Energia [kcal] 2 238,4<br>Białko ogółem [g] 91,4<br>Tłuszcz [g] 90,5<br>Węglowodany ogółem [g] 283,5<br>Sól [mg] 2 018,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,4<br>suma cukrów prostych [g] 63,2  |
| 2024-10-03 czwartek | Łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )<br>kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml  | Filet z kurczaka gotowany * 80 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> )<br>barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> )<br>sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150 g ( <b>JAJ</b> ) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g ( <b>DWU, GOR</b> ) | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 245,6<br>Białko ogółem [g] 88,4<br>Tłuszcz [g] 85,1<br>Węglowodany ogółem [g] 297,2<br>Sól [mg] 3 017,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,5<br>suma cukrów prostych [g] 57,9  |