

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-25 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) sos grecki * 150 g Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g	pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 026,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Sól [mg] 1 693,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 54,4
2024-10-26 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) buraczki gotowane 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kompot 250 g	poledwica sopočka 50 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 bukiet warzyw z ziołami 150 g (GLU) sałatka z kurczakiem, sałata, warzywami i sosem winegret 150 g (DWU)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 133,6 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Sól [mg] 1 730,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 66,6
2024-10-27 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g mandarynka 70 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 130,6 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [mg] 2 093,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 61,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-25 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-10-28 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalafor z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Kompot 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) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 009,5 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Sól [mg] 2 056,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 42,8
2024-10-29 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ)	szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 095,7 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Sól [mg] 2 012,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 59,9
2024-10-30 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) pomidor 100 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy 100 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 162,1 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [mg] 1 909,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 64,1
2024-10-31 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) udziec z kurczaka gotowany 120 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 084,1 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Sól [mg] 2 542,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 40,5