

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

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-11-01 piątek	Podstawowa Położniczy	masło 82% tłuszczu 15 g <b>(BIA)</b> jogurt naturalny 150 g <b>(BIA)</b> herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g <b>(GLU, JAJ, ZIA)</b> pieczywo razowe 50 g <b>(GLU, JAJ, ZIA)</b> sałata 20 g połędwica drobiow cienka 30 g <b>(GLU, SEL, GOR)</b> pasta jajeczna z zieleniną 50 g <b>(BIA, JAJ)</b> sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g <b>(JAJ, DWU, GOR)</b>	sok marchwiowo-owoc owy 200 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml <b>(GLU, 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	herbatniki 50 g <b>(GLU, JAJ)</b>	sałata 20 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g <b>(GLU, JAJ, ZIA)</b> masło 82% tłuszczu 15 g <b>(BIA)</b> kielbasa krakowska 50 g <b>(BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR)</b> pieczywo razowe 50 g <b>(GLU, JAJ, ZIA)</b> Marmolada 50 g <b>(DWU)</b>	jogurt owocowy 150 g <b>(BIA)</b>	<b>Energia [kcal] 2 133,6</b> <b>Białko ogółem [g] 88,2</b> <b>Tłuszcz [g] 81,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 283,3</b> <b>Sól [mg] 2 159,1</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 30</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 92,1</b>
2024-11-02 sobota	Podstawowa Położniczy	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> jogurt naturalny 150 g <b>(BIA)</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>	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g <b>(GLU, SEL)</b> kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g <b>(BIA, GLU, JAJ, ZIA)</b> sałata z jogurtem 120 g <b>(BIA)</b> ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml <b>(GLU, SOJ, SEL, GOR)</b>	budyń z sokiem 200 ml <b>(BIA, GLU)</b>	szynka konserwowa 30 g <b>(BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)</b> galart drobiowy , 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>	Ciastko FIT 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 667,7</b> <b>Białko ogółem [g] 85,1</b> <b>Tłuszcz [g] 117,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319</b> <b>Sól [mg] 3 789,8</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 29,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 96,1</b>

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

2024-11-03 niedziela	Podstawowa Położniczy	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 konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	pomarańcza 1 szt	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g ( <b>MIE, SOJ, DWU</b> )	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</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>MIE</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 359,5 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [mg] 3 014,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 71,8
2024-11-04 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	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	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kotlet schabowy panierowany 120 g ( <b>GLU, JAJ, MIE</b> ) Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	soczek jabłkowy 1 szt	połędwica sopočka 30 g ( <b>DWU</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) połędwica z warzywami 30 g ( <b>GLU, MIE, SOJ, SEL</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	banan(150g) 1 szt	Energia [kcal] 2 540,7 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Sól [mg] 1 846,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 84,7
2024-11-05 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy 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> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z cebulką 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Szynka drobiowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata z cukrem 250 ml	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pierogi z jabłkiem i jogurtem 300 g Kompot 250 g	babka 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 135,8 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 293 Sól [mg] 1 521,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 65,3

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

2024-11-06 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 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> ) papryka świeża 100 g	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	ziemniaki z koperkiem 200 g kompot ** 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) medalion z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) brukselka z bulgą tartą 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	Salatka owocowa 200 g	twarożek ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z cebulką 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałatka szwedzka 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 438,8</b> <b>Białko ogółem [g] 72,6</b> <b>Tłuszcz [g] 90,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 365,7</b> <b>Sól [mg] 2 418,7</b> kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g] 32,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,9</b>
2024-11-07 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata owocowa 250 g pomidor 100 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	jabłko 150 g	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 kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	pastą drobiowo-jarzynową z zieleciną 50 g ( <b>SEL</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 429,6</b> <b>Białko ogółem [g] 93,1</b> <b>Tłuszcz [g] 115</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285,7</b> <b>Sól [mg] 1 848,6</b> kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g] 42,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,5</b>