

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	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR) szynka 30 g (MIE, DWU)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g surówka z dyni i jabłka 150 g jabłko 150 g	babka 80 g (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) ser topiony 30 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) pomidor 100 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 524,2 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [mg] 2 190 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 99,8
2024-09-28 sobota	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 588,6 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 112,7 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Sól [mg] 2 352,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 87,2
2024-09-29 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g szynka Bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka pieczony 120 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g	sok owocowy 330 ml 1 szt	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zieleniną 40 g (MLE) sałata 20 g	Sałatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g (DWU)	Energia [kcal] 2 275 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Sól [mg] 1 580,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 53,2

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

2024-09-30 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Cukinia faszerowana-pieczona 160 g (BIA, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g (GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2181,6 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Sól [mg] 2325,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 44,5
2024-10-01 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Naleśniki ruskie 2 szt 300 g (BIA, GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) cukinia pieczona z ziołami 150 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2551,9 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Sól [mg] 5900 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 91,4
2024-10-02 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z soczewicy i marchewki 70 g pomidor z natką pietruszki 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok marchwiowo-owocowy 200 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU)	ciasto ucierane z jabłkami 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ogórek konserwowy 100 g (GOR) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2470,4 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Sól [mg] 2009,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 77,4

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

2024-10-03 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) herbata z cukrem 250 ml	sok pomidorowy 1 szt 330 l	kompot wieloowocowy * 250 g 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 panierowany * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 234,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Sól [mg] 3 586,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 64,4
---------------------	-----------------------	--	----------------------------	--	--	---	---	--