

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-04 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-04 piątek	Podstawowa Półożniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owocowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twaróg ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Jajko w sosie musztardowym 100 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) banan(180g) 1 szt Kompot 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g	Ciastko FIT 1 szt	pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 100 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal] 2207,6</b> <b>Białko ogółem [g] 82,6</b> <b>Tłuszcz [g] 76,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,7</b> <b>Sól [mg] 2102,9</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 31,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,7</b>
2024-10-05 sobota	Podstawowa Półożniczy	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g ( <b>SEL</b> ) sałata 20 g szynka 30 g ( <b>MIĘ, DWU</b> )	banan(180g) 1 szt	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 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> ) Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego 150 g ( <b>GOR</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal] 2409,9</b> <b>Białko ogółem [g] 80,1</b> <b>Tłuszcz [g] 105,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,2</b> <b>Sól [mg] 2277</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 29,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 105,9</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-04 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-10-06 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 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> ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	gruszka 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 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> )	biszkopty b/z cukrowe 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2343 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Sól [mg] 2102,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 58,4
2024-10-07 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 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> ) Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> ) szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g	jabłko 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Stek wieprzowy z cebulką 130 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszonego 150 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2400 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Sól [mg] 2157,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 84,6
2024-10-08 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane 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> ) 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> )	budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU, ROŚ</b> ) Kopytka z okrasą 300 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kapusta kiszona gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot 250 g	ryż z sosem owocowym 200 g ( <b>BIA</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) bukiet warzyw z ziołami 150 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2378,1 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 361,6 Sól [mg] 6290,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 95,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-04 do dnia 2024-10-10 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-10-09 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) herbata owcowa 250 g	banan(180g) 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g ( <b>MIE</b> ) sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )	manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 50 g cukiniowy paszтет 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2498,3</b> <b>Białko ogółem [g] 90,7</b> <b>Tłuszcz [g] 90,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 353,2</b> <b>Sól [mg] 1 919,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 90,9</b>
2024-10-10 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g papryka świeża 150 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	winogrono 100 g	ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) marchewka z groszkiem 150 g ( <b>GLU, SO2</b> ) Kapuśniak z białej kapusty 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g ( <b>BIA, GLU</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> ) Parówka cienka, ketchup 60 g ( <b>GLU, MIE, SEL, DWU</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2526,4</b> <b>Białko ogółem [g] 111,9</b> <b>Tłuszcz [g] 90,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 342,7</b> <b>Sól [mg] 2 362,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,2</b>