

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

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) marmolada 25 g (DWU) pomidor z pestka mi dyni 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona(morszcuk) 100 g (RYB) Kompot 250 g Sos porowy 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 172,9 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Sól [mg] 2 616,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 81,3
2024-10-26 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g szynka 30 g (MIĘ, DWU) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL)	kompot 250 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałatka z kurczakiem , sałata ,warzywami i sosem winegret 150 g (DWU) 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) sałata 20 g poledwica sopocka 50 g (DWU) ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 144,1 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 266,9 Sól [mg] 2 131,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 64,8
2024-10-27 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 308,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Sól [mg] 2 099,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 56,8
2024-10-28 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser żółty 30 g (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 195,8 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Sól [mg] 2 638,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 54

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

2024-10-29 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g pomidor z cebulką i słończnikiem 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kopytka szpinakowe 300 g (BIA) Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) sos serowy 100 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słończnikiem 150 g (JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Salatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) papryka świeża 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 540 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 389,1 Sól [mg] 6 207,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 78,8
2024-10-30 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 286,7 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Sól [mg] 1 940,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 65,4 suma cukrów prostych [g] 56,9
2024-10-31 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) marchewka z groszkiem 150 g (GLU, SO2) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser żółty 30 g (BIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym 150 g sałata 20 g Parówka cienka, ketchup 60 g (GLU, MIĘ, SEL, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 325,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Sól [mg] 2 184,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 49,8