

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-20 do dnia 2024-12-26 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g chleb firowy 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) pomidor z cebulką i ziarnami słonecznika 150 g szynka 30 g (MIĘ, DWU)	Grochówka 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, ROS) kompot wieloowocowy* 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) banan(180g) 1 szt		chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Sałatka z makreli wędzonej 130 g (JAJ, SO2, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 356,5 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Sól [mg] 2 000,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 64,8
2024-12-21 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 bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml	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 papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) 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 Parówka cienka, ketchup 60 g (GLU, MIĘ, SEL, DWU) ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2 155,5 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 270,5 Sól [mg] 2 898,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 68
2024-12-22 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) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g	Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) 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) pomidor 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 063,2 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 234 Sól [mg] 1 767,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 54,2
2024-12-23 poniedziałek	Podstawowa	jogurt owocowy 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) pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) 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] 2 127,9 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 261,9 Sól [mg] 1 981,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 45,9

2024-12-24 wtorek	Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 150 g ser żółty 60 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron w sosie pomidorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy* 250 g jablko 150 g		herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Barszcz czerwony czysty 300 ml (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ryba po grecku smażona 120/140 260 g (GLU, RYB) piemniczki 50 g Sledź w oleju 80 g (DWU)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 743,7 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 121 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [mg] 2 268,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 82,2 Błonnik pokarmowy [g] 95,5 suma cukrów prostych [g] 48,4
2024-12-25 środa	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) chrzan 20 g sałatka jarzynowa -podst 150 g (JAJ, DWU, GOR) kakao 250 ml (BIA) mandarynka 70 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) galareta drobiowa, cytryna (mały) 60 g (MIĘ, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 325,4 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Sól [mg] 3 190 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 88,6
2024-12-26 czwartek	Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z selera konserwowego(w) 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Sztuka pieczona 80 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki 150 g kompot jablkowy 250 ml sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	babka 80 g (GLU, JAJ)	herbata owocowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 100 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	twarożek smakowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 615,7 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Sól [mg] 2 376 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 99,5