

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-24 do dnia 2025-01-30 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-01-24 piątek	Podstawowa Położniczy	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g połędwica drobiowa cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z cebulką 150 g	sok marchwiowo-owocowy 200 g	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieleniną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, ZIA) surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	sałata 20 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i olejem rzepakowym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 325,9 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [mg] 2 516,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 69,9
2025-01-25 sobota	Podstawowa Położniczy	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) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) galart drobiowy , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) jabłko 150 g 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)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 671,4 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 120,5 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Sól [mg] 1 990,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 82,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-24 do dnia 2025-01-30 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-01-26 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MIE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 343,2 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Sól [mg] 2 999,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 63,6
2025-01-27 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarecie -wędliną 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym i szczypiorkiem 150 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIE) brukselka z bulgą tartą 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) ser żółty 30 g (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MIE)	Energia [kcal] 2 371,4 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Sól [mg] 1 676,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 49,9
2025-01-28 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z cebulką 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok marchwiowo-owocowy 200 g	pomarańcza (100g) 0,5 szt Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Kompot 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 169 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 293 Sól [mg] 1 870,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 64,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-24 do dnia 2025-01-30 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-01-29 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) papryka świeża 100 g	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g kompot ** 250 g Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) medalion z warzywami 120 g (GLU, JAJ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	Salatka owocowa 200 g (DWU)	twarożek z zieleniną 50 g (MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka szwedzka 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2159,4 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Sól [mg] 1 736,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 50,5
2025-01-30 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g pomidor 100 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	pomarańcza 1 szt	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	pastą drobiowo-jarzynową z zieleniną 50 g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2510,5 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Sól [mg] 1 808,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 57,9