

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

| | | 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--------------|--|---|---|--|---|
| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2025-01-24 piątek | Łatwostrawna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR) pasta jajeczna z zieloną 50 g (BIA, JAJ) połędwica drobiowa cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g | Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby (dorsz) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) | Marmolada 50 g (DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g | twarożek waniliowy 150 g (BIA) | Energia [kcal] 2 358,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Sól [mg] 2 228,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 79 |
| 2025-01-25 sobota | Łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g | Zupa jarzynowa z zieloną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA) | sałata 20 g galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | Ciastko FIT 1 szt | Energia [kcal] 2 415,4 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 266,3 Sól [mg] 1 906,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 51,5 |
| 2025-01-26 niedziela | Łatwostrawna | Kakao na mleku 300 ml (BIA) bułka kiełkująca krojona (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) | Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g | chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) brokuł na parze 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieloną 50 g (MLE) | mus owocowo-warzywny 1 szt | Energia [kcal] 2 204,2 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Sól [mg] 2 226,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 48,1 |
| 2025-01-27 poniedziałek | Łatwostrawna | herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Marmolada 50 g (DWU) pomidor 100 g | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g | połędwica sopočka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g | owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 020,9 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Sól [mg] 1 831,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 53,9 |

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

| | | | | | | |
|---------------------|--------------|---|--|--|--------------------------------------|--|
| 2025-01-28 wtorek | Łatwostrawna | zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) | Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g | jogurt owocowy 150 g (BIA) | Energia [kcal] 2 172,2 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Sól [mg] 1 932 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 68,7 |
| 2025-01-29 środa | Łatwostrawna | zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) jabłko 150 g | Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g | twarożek z zieloną 50 g (MLE) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g | mus warzywno-owocowy 1 szt | Energia [kcal] 2 163,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Sól [mg] 2 331,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 53,4 |
| 2025-01-30 czwartek | Łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g pomidor 100 g sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) | poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL) pomidor 100 g | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt | Energia [kcal] 2 055,5 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 243,8 Sól [mg] 1 639 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 57 |