

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-06 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-31 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIE, DWU) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)		masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2406 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Sól [mg] 1 939,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 113,6
2025-02-01 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata owocowa 250 g pomidor 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) kompot owocowy 250 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2181 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 267 Sól [mg] 2 144,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 62,8
2025-02-02 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połudwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałata 20 g pomidor 100 g połudwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafor z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g kalafor z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 40 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2065,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 250 Sól [mg] 1 807,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 47,7
2025-02-03 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) galart drobiowy, cytryna 120 g (MIE, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) 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 Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2499,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Sól [mg] 1 842,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 53,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-06 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-02-04 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt		pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) 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)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 298,7 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Sól [mg] 2 109,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 69,8
2025-02-05 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	Szynka duszona 70 g (MIĘ) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) cukinia pieczona z ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 388,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 274,1 Sól [mg] 2 231,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 47,1
2025-02-06 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g surówka z marchwi , selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 239,3 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Sól [mg] 2 615,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 41,3