

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

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-01-24 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z cebulką 150 g połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR)	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	kawa zbożowa z mlekiem 250 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) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonegoz marchewką, cebulą i olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 209,5 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [mg] 2 592,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 63,8
2025-01-25 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) sałata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką ,zielininą i olejem rzepakowym 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g	galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 463,4 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 121,8 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Sól [mg] 2 034,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 45,8
2025-01-26 niedziela	Podstawowa	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 Bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) 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 zielininą 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 130,8 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Sól [mg] 2 821,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 46,2
2025-01-27 poniedziałek	Podstawowa	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 -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym i szczypiorkiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) bruksełka z bułką tartą 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser żółty 30 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 329,8 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 268,6 Sól [mg] 1 905,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 41,9

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

2025-01-28 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g 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 pomidor z cebulką 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) pomarańcza (100g) 0,5 szt kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 621,8 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Sól [mg] 2 135,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 61,5
2025-01-29 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g papryka konserwowa 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa fasolowa 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) medalion z warzywami 120 g (GLU, JAJ) kompot ** 250 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka szwedzka ze słonecznikiem 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 466,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Sól [mg] 2 534 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 36
2025-01-30 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Zupa cebulowa z grzankami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 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) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 275,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 265,1 Sól [mg] 2 160 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 52,7