

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

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-31 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy 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 bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIE, DWU) naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) kompot wieloowocowy * 250 g banan(180g) 1 szt	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 510,3 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Sól [mg] 1 854,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 93,5
2025-02-01 sobota	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU)	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 460 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Sól [mg] 2 262,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 72,4
2025-02-02 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kalafiór z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g	jabłko 150 g	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) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zieleniną 40 g (MLE) sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 176,9 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Sól [mg] 1 781,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 35,3

2025-02-03 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) galart drobiowy, cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słończnikiem 150 g	kiwi (70 g) 1 szt	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	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 razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser żółty 30 g (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 420,1 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [mg] 2 078,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 58,7
2025-02-04 wtorek	Podstawowa Położniczy	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) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	gruszka 150 g	Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) pomarańcza (100g) 0,5 szt	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 018,6 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 253,5 Sól [mg] 1 677,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 63,5
2025-02-05 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 Pasta z soczewicy i marchewki 70 g pomidor z natką pietruszki 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) papryka konserwowa 150 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 371,1 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Sól [mg] 2 080,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 45,5

2025-02-06 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) herbata z cukrem 250 ml	kiwi (70 g) 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi , selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka panierowany * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR)	wafelek 1 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2608,5 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Sól [mg] 3 046,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 89,3
---------------------	-----------------------	---	-------------------	---	---------------	--	--------------------------------	--