

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	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR) pasta jajeczna z zieloną 50 g (BIA, JAJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) południca drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieloną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet z ryby (dorsz) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	twarożek pomidorowy z ziel 50 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 161,2 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Sól [mg] 2 427,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 60,8
2025-01-25 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor z rzodkiewką, zieloną i olejem rzepakowym 150 g południca z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	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)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) galat drobiowy, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jabłko 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 037,5 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 263 Sól [mg] 2 053,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 48,2
2025-01-26 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 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 ietruski 350 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g (GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) twarożek z zieloną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 168,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Sól [mg] 2 792,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 47

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

2025-01-27 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopočka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 021,1 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Sól [mg] 1 875,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 38,1
2025-01-28 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g połędwica sopočka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ)	połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) papryka świeża 100 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 404,4 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Sól [mg] 2 278 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 67,5
2025-01-29 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) papryka konserwowa 150 g sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU)	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot ** 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 182,3 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Sól [mg] 3 101 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 44,9
2025-01-30 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g Sałatka z selera konserwowego z ananase, jajkiem i wędliną 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g 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) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 094,2 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [mg] 1 988,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 50,7