

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	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)		sałata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 309,4 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Sól [mg] 1 938,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 102,9
2025-02-01 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot owocowy 250 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek 40 g (MLE)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 011 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Sól [mg] 2 359,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 86,9
2025-02-02 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połudwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) 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		herbata b/c 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) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 065,5 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Sól [mg] 1 775,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 68,4

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

2025-02-03 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 495,6 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Sól [mg] 1 834,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 58,3
2025-02-04 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) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt		pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) 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 południca drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 239,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Sól [mg] 1 925,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 54
2025-02-05 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor z siemieniem lnianym 150 g Pasta z soczewicy i marchewki 70 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Szynka duszona 70 g (MIE) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g		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 papryka konserwowa 150 g szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 301,6 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Sól [mg] 2 433,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 62,3
2025-02-06 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (JAJ, DWU, GOR)	ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi, selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g		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 bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 206,3 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Sól [mg] 2 432,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 67,2