

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-28 do dnia 2025-04-03 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-28 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby (morskczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos cytrynowy 100 ml (GLU)	miód 25 1 szt kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g jabłko 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 442,2 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 390,5 Sól [mg] 2 088,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 54,6
2025-03-29 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA)	sałata 20 g galart drobiowy , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 384,4 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Sól [mg] 1 927 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 51,4
2025-03-30 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 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 ietruszk 350 ml (GLU, JAJ, SEL) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 144,7 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Sól [mg] 2 224,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 46,9
2025-03-31 poniedziałek	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Marmolada 50 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g	połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 094,9 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Sól [mg] 1 819,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 68,9
2025-04-01 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) pierogi z truskawkami i śmiet, 300 g (BIA, GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt	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 Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 506,3 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Sól [mg] 1 658,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 98,8

2025-04-02 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) jabłko 150 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Sól [mg] 2 345,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 53,3
2025-04-03 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) 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) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) pomidor z natką pietruszki 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 1 949 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 243,7 Sól [mg] 1 474,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 53,8