

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-21 piątek	D.bogatobialkowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) połędwica drobiowa cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	rolada rybna (mintaj) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 100 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 367,7 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Sól [mg] 2 514,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 48,3
2025-03-22 sobota	D.bogatobialkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g galart drobiowy , cytryna 60 g (MIE, DWU) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) kompot 250 g sałata 20 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 120 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	pomidor 100 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g IMleko 250 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 478,7 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [mg] 1 809,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 86,4
2025-03-23 niedziela	D.bogatobialkowa	Kakao na mleku 300 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) jajko gotowane 2 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	twaróg z koperkiem 70 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 533,9 Białko ogółem [g] 139,3 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Sól [mg] 2 819,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 67,7
2025-03-24 poniedziałek	D.bogatobialkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU) pomidor 100 g		barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 180 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) 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 marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA) jogurt owocowy 150 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 735,4 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Sól [mg] 5 992,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 83,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-27 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-03-25 wtorek	D.bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser żółty 60 g (BIA) południca sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) budyn z soki 200 ml (BIA, GLU) Kompot 250 g	manna z soki 200 g (BIA, GLU)	szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) południca drobiowa 70 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 851,6 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Sól [mg] 2 995,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 105,4
2025-03-26 środa	D.bogatobiałkowa	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) pomidor 100 g południca drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleńnią 300 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) 120 g (MIĘ) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 695,9 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Sól [mg] 2 386 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 73,8
2025-03-27 czwartek	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g południca drobiowa cienka 50 g (GLU, SEL, GOR)	manna z soki 200 g (BIA, GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 250 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) południca drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) masło śmietanowe 15 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 784,1 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 400,4 Sól [mg] 3 728,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 54,7