

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-03-21 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) marmolada 25 g (DWU)	Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) rolada rybna (mintaj) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)		masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 233,4 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Sól [mg] 1 536,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 70,1
2025-03-22 sobota	Łatwostrawna	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 pomidor 150 g galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU)	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot 250 g		poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g Pasta pomidorowo-twarogowa z zieleniną 30 g (MLE)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 039,8 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Sól [mg] 1 831,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 51,5
2025-03-23 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) 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) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 236,1 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Sól [mg] 2 158,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 71,1
2025-03-24 poniedziałek	Łatwostrawna	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) Marmolada 50 g (DWU) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g		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)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 168,6 Białko ogółem [g] 67,3 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Sól [mg] 5 542,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 113,4
2025-03-25 wtorek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 857,3 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 147 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Sól [mg] 1 714,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 62,3

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

2025-03-26 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy* 250 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka z pomidora , sałaty, zieleniny i olejem rzepakowym 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 168,4 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 293 Sól [mg] 1 659,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 58,1
2025-03-27 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Potrąwka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot wieloowocowy* 250 g		pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 007,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Sól [mg] 3 099,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 44,7