

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-21 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g marmolada 25 g (DWU)	Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) Sos porowy 100 g (GLU)		sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 60 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 439,8 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Sól [mg] 1 942,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 72,5
2025-03-22 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIĘ, DWU)	kompot 250 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g południca sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) Pasta twarogowo-pomidorowa 30 g (MLE)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 185,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Sól [mg] 2 366,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 68,4
2025-03-23 niedziela	Podstawowa	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 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 140 g (GLU, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Kompot 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 239,7 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Sól [mg] 2 196,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 64,4
2025-03-24 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g Marmolada 50 g (DWU)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g sałatka z ogórka kiszonego z marchewką i cebulą 150 g Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g jabłko 150 g ser żółty 30 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 355,4 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Sól [mg] 5 945,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 111,6

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

2025-03-25 wtorek	Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) sałata 20 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) rzodkiewka 100 g	Zupa fasolowa 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kompot owocowy 250 g Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g (BIA, GLU, JAJ, GOR)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g papryka świeża 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 925,8 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 142,3 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Sól [mg] 1 873,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 63,7
2025-03-26 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy* 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) Sałatka z makreli wędzonej 130 g (JAJ, SOJ, GOR) ogórek konserwowy 100 g (GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 128,2 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Sól [mg] 2 375,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 77,8
2025-03-27 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SOJ) kompot wieloowocowy* 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 175,4 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 291 Sól [mg] 6 559,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 56,9