

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-21 piątek	Podstawowa Półożniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	soczek jablkowy 1 szt	Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) Sos porowy 100 g (GLU)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	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) sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) ser żółty 60 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 364,9 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Sól [mg] 1 899,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 79,4
2025-03-22 sobota	Podstawowa Półożniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt owocowy 150 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g galart drobiowy , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) sałata 20 g kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU)	banan(180g) 1 szt	gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 240,9 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Sól [mg] 2 346,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 101,4
2025-03-23 niedziela	Podstawowa Półożniczy	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	pomarańcza 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	wafelek 1 szt	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g 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] 2 814,9 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 120,7 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Sól [mg] 2 260,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 94,6

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

2025-03-24 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g Marmolada 50 g (DWU)	babka 80 g (GLU, JAJ)	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 kiszzonego z marchewką i cebulą 150 g Kompot 250 g	mannna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jabłko 150 g ser żółty 30 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 589,2 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [mg] 5 556,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 153,3
2025-03-25 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane 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) rzodkiewka 100 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Zupa fasolowa 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot owocowy 250 g jabłko 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) papryka świeża 150 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 841,9 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 149,6 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Sól [mg] 1 579,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 74,3
2025-03-26 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) herbata owcowa 250 g	Ciastko FIT 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, GOR) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z pomidora , sałaty, zielecininy i olejem rzypakowym 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 253,6 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Sól [mg] 1 607,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 83,2

2025-03-27 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owocowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	naleśniki z musem jabłkowy i śmietaną 1 szt (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 730,2 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 367,5 Sól [mg] 6 804,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 71,1
---------------------	-----------------------	---	--------------------------------------	--	--	---	----------------------------	--