

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-28 piątek	Podstawowa Położniczy	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g połudwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 150 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Zupa krupnik z zieleniną 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g Ryba s cieście naleśnikowym (morszczuk) 150 g (BIA, GLU, JAJ, RYB) surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	sałata 20 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i olejem rzepakowym 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 383,1 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Sól [mg] 2 380,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 74,2
2025-03-29 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kisiel ze śmietana 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	ser żółty 30 g (BIA) galart drobiowy , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 619,6 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Sól [mg] 1 966 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 74,5
2025-03-30 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką ietruszk 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanym z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g	jogurt owocowy (mix) 100 g (BIA)	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 192,8 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Sól [mg] 3 321,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 64,1

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

2025-03-31 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g	pomarańcza (100g) 0,5 szt	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) brukselka z bułką tartą 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	mannna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) ser żółty 30 g (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 092,7 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Sól [mg] 2 057,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 40,7
2025-04-01 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	babka 80 g (GLU, JAJ)	pomarańcza (100g) 0,5 szt Zurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) pierogi z truskawkami i śmiet, 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot 250 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 488,1 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Sól [mg] 1 646,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 105
2025-04-02 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) rzodkiewka 100 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g kompot ** 250 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) medalion z warzywami 120 g (GLU, JAJ) surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych z olejem rzepakowym 150 g	Ryż z sosem owocowym 300 g	twarożek z zieleniną 50 g (MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka szwedzka 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 501,8 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Sól [mg] 1 805,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 60,8
2025-04-03 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g Sałatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g (DWU)	jabłko 150 g	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 486,1 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Sól [mg] 1 822,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 81,6