

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-03-21 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	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) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g		pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 169,7 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Sól [mg] 1 534,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 70,2
2025-03-22 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g galareta drobiowy , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 sos naturalny-lekki 100 g (GLU) buraczki gotowane 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kompot 250 g		poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g (GLU) Pasta pomidorowo-twarogowa z zieleniną 30 g (MLE)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 209,2 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Sól [mg] 1 832 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 66,9
2025-03-23 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 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) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) 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] 2 173,9 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Sól [mg] 2 159,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 64,5
2025-03-24 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA) sałata 20 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 1 907,1 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Sól [mg] 2 310,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 63,3

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

2025-03-25 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną . 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) rzodkiewka 100 g południca sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	jabłko 150 g Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot owocowy 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 439 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Sól [mg] 1 908,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 75
2025-03-26 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g (GOR) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z ryby wędzonej 150 g (JAJ, DWU, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 114,7 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Sól [mg] 2 419,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 77,6
2025-03-27 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g południca drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 171,1 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Sól [mg] 6 559,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 56,8