

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-18 do dnia 2025-04-24 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-18 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Marmolada 20 g (DWU)	Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) sos grecki * 150 g (GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g		pomidor 100 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekem 250 ml (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 045,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Sól [mg] 1 403,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 72,1
2025-04-19 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, GLU, RYB, SEL) Marmolada 50 g (DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor 100 g	Zupa jarzynowa z zieleniną** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron w sosie pomidorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250 g jabłko 150 g		herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 025,3 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Sól [mg] 1 694 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 94,1
2025-04-20 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) ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g mandarynka 70 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) sałata 20 g sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) ketchup 20 g (GLU, SEL)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 460,4 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Sól [mg] 2 842 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 85,4
2025-04-21 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka z jajkiem w galarecie z zieleniną 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU, GOR) pomarańcza 0,5 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g	banan(150g) 1 szt	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarózek z zieleniną 50 g 50 g (MLE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 180,3 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Sól [mg] 2 961,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 78,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-18 do dnia 2025-04-24 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-04-22 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy* 250 g pierogi z truskawkami i śmiet 300 g (BIA, GLU, JAJ) pomarańcza (100g) 0,5 szt	poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) papryka świeża 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 582,9 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Sól [mg] 2 266,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 95
2025-04-23 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jabłko 150 g sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU)	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieloną 50 g (MLE) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 234,5 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [mg] 2 725,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 49,4
2025-04-24 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	pomidor z natką pietruszki 150 g poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 020,6 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [mg] 1 857,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 48