

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-04 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-04 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (BIA, JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka baronki 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wielowocowy* 250 g ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)		sałata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) brokuł na parze 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 185,4 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Sól [mg] 1 842,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 99,6
2025-04-05 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 060 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Sól [mg] 2 030 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 104,5
2025-04-06 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z selera konserwowego z ananasem „wędlina” jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g		herbata b/c 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 391,2 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Sól [mg] 2 526,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 79,7
2025-04-07 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) roszponka 20 g kurczak w galarewce „wędlina” 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	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) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) sałata 20 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 264,8 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Sól [mg] 2 164,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 79

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-04 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-04-08 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) roszponka 20 g Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g (SEL) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 491,5 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [mg] 3 596,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 58,1
2025-04-09 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ)	ziemniaki z koperkiem 200 g Roladka ze schabu z warzywami i kukurydzą 120 g (GLU, MIĘ, DWU) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 332,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Sól [mg] 2 155,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 64,9
2025-04-10 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (JAJ, DWU, GOR)	Kawałki kurczaka w sosie curry 100 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g ryż na sypko 200 g (BIA)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek kiszony 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 014,9 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Sól [mg] 2 726,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 56,9