

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	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-18 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 20 g (DWU) twaróg z koperkiem 70 g (MLE)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g sos grecki * 150 g (GLU) kompot owocowy 250 g		masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 021,6 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [mg] 1 410,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 72,3
2025-04-19 sobota	Łatwostrawna	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser topiony 50 g (BIA) 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 mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasztet drobiowy-zapiekany 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 043,2 Białko ogółem [g] 50,4 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Sól [mg] 1 701,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 70,8
2025-04-20 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 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) marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot owocowy 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędlina,jajkiem 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) ketchup 20 g (GLU, SEL)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 545,3 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Sól [mg] 2 841,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 91,7
2025-04-21 poniedziałek	Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka z jajkiem w galarecie z zieleniną 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) buraczki gotowane 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	banan(150g) 1 szt	Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pomidor 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 444,5 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Sól [mg] 2 479 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 62,9
2025-04-22 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pierogi z truskawkami i śmiet, 300 g (BIA, GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 592,2 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Sól [mg] 1 505,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 96,7

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

2025-04-23 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) jabłko 150 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	twarożek z zieleciną 50 g (MLE) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Sól [mg] 2 345,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 53,3
2025-04-24 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, 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) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) pomidor z natką pietruszki 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 1 949 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 243,7 Sól [mg] 1 474,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 53,8