

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

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-04 piątek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (BIA, JAJ) rzodkiewka 100 g szynka baronki 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem 2 szt 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) kompot wieloowocowy * 250 g banan(180g) 1 szt	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 261,1 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Sól [mg] 1 747,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 80,9
2025-04-05 sobota	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata owocowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	pomarańcza (100g) 0,5 szt	Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z cebulką 150 g ser żółty 60 g (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 065,8 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Sól [mg] 2 085,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 62,4
2025-04-06 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka z selera konserwowego z ananasem . wędliną,jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g marchewka z groszkiem 150 g (BIA, GLU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g	galaretkę z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zieleniną 40 g (MLE) sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 357,9 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Sól [mg] 1 934,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 55,1

2025-04-07 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	kiwi (70 g) 1 szt	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 147,3 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Sól [mg] 1 964,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 79,2
2025-04-08 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe 300 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomarańcza (100g) 0,5 szt	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 327,2 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Sól [mg] 2 893,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 65,1
2025-04-09 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	gruszka 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) Roladka wieprzowa z pieczarkami panierowana 120 g (GLU, JAJ, MIE)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 336,7 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Sól [mg] 1 716,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 54

2025-04-10 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) herbata z cytryną 250 g	jabłko 150 g	kompot wieloowocowy * 250 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Kawałki kurczaka w sosie curry 100 g (GLU) ryż na sypko 200 g (BIA)	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 136,8 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Sól [mg] 3 052,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 58,3
---------------------	-----------------------	---	--------------	---	--	--	-----------------------------	---