

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-18 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Marmolada 20 g (DWU)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos grecki * 150 g		pasta z jaj z zieleciną 70 g (BIA, JAJ) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 208,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Sól [mg] 1 918,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 62,2
2025-04-19 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 50 g (DWU) ser topiony 50 g (BIA) ogórek kiszony 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron w sosie pomidorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 45 g (GLU, JAJ, ZIA) pasztet drobiowy-zapiekany 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SEL, GOR) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 018,3 Białko ogółem [g] 53,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Sól [mg] 2 389,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 76
2025-04-20 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) pomidor 100 g mandarynka 70 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SÓJ, SEL) sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chrzan 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 643,7 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [mg] 2 673,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 84,3
2025-04-21 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Szynka z jajkiem w galarecie z zieleciną 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g pomarańcza 0,5 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) buraczki gotowane 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	banan(150g) 1 szt	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z cebulką 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 579,8 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 121,9 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Sól [mg] 2 342,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 78,2

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

2025-04-22 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) 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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	pierogi z truskawkami i śmiet, 300 g (BIA, GLU, JAJ) Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomarańcza (100g) 0,5 szt Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 826,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 125,4 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Sól [mg] 2 153 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 95,4
2025-04-23 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) 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 szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g rzodkiewka 100 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa fasolowa 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kompot ** 250 g surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych z olejem rzepakowym 150 g medalion z warzywami 120 g (GLU, JAJ)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 490,5 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Sól [mg] 2 139,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 54,4
2025-04-24 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Zupa cebulowa z grzankami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 161,3 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 266,1 Sól [mg] 1 996,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 49,4