

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-25 do dnia 2025-05-01 KUCHNIA INOWROCŁAW

|                         |                  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                                         | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4                                                                                                 | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6                                       | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posilek nocny                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2025-04-25 piątek       | D.bogatobialkowa | herbata z cukrem 250 ml<br>roszponka 20 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> )<br>zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>szynka barwnika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                                                                  | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )     | Ryba w sosie greckim 100/150 *(miruna) 250 g ( <b>RYB</b> )<br>Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>banan(180g) 1 szt<br>ziemniaki z koperkiem 200 g                                                                            | manna z soki 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )                                                            | połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>galareta z ryby z cytryną 100 g ( <b>RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g                        | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 410,9</b><br><b>Białko ogółem [g] 120,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 72,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 334,4</b><br><b>Sól [mg] 2 242,1</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 88,9</b>   |
| 2025-04-26 sobota       | D.bogatobialkowa | Pieczewo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>sałata 20 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata b/c 250 ml<br>szynka barwnika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                                                                                                                                        | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )   | Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Rolada z mięsa mielonego 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) | jogurt owocowy (mix) 100 g ( <b>BIA</b> )                                                         | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczewo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 100 g<br>szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )                                                                         | mus owocowo-warzywny 1 szt              | <b>Energia [kcal] 2 311,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 107,4</b><br><b>Tłuszcz [g] 93,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 271,6</b><br><b>Sól [mg] 2 371,6</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 22</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 40,4</b>     |
| 2025-04-27 niedziela    | D.bogatobialkowa | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor 150 g<br>pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )<br>sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem i kukurydzą 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU</b> )                                                                                                 | budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g<br>sos mleczny 100 g ( <b>BIA, GLU</b> )                                                         | Koktajl mleczno-owocowy 250 ml                                                                    | herbata b/c 250 ml<br>bułka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor 150 g                                                         | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt    | <b>Energia [kcal] 2 505,1</b><br><b>Białko ogółem [g] 132</b><br><b>Tłuszcz [g] 100,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 279,3</b><br><b>Sól [mg] 2 202</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 24,9</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 75,5</b>      |
| 2025-04-28 poniedziałek | D.bogatobialkowa | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>roszponka 20 g<br>budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>pomidor 100 g<br>zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) |                                           | barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> )<br>fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Sztuka mięsa (szynka ) gotowana 150 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g         | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )<br>ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) | szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Pasta z selera i jajka 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | sok pomidorowy 1 szt 330 ml             | <b>Energia [kcal] 3 104,2</b><br><b>Białko ogółem [g] 124,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 137,9</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 361,4</b><br><b>Sól [mg] 2 565,2</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 27,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 100,6</b> |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-25 do dnia 2025-05-01 KUCHNIA INOWROCŁAW

|                     |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                         |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-29 wtorek   | D.bogatobialkowa | herbata z cytryną 250 g<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>mleko 250 ml ( <b>BIA</b> )                                 | twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )  | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> )<br>Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe 300 g ( <b>SEL</b> )<br>kompot ** 250 g<br>budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )             | Koktajl mleczno-owocowy 250 ml            | szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                              | jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )     | Energia [kcal] 2 593,5<br>Białko ogółem [g] 105,7<br>Tłuszcz [g] 95,1<br>Węglowodany ogółem [g] 343,4<br>Sól [mg] 4 325,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,9<br>suma cukrów prostych [g] 92,7 |
| 2025-04-30 środa    | D.bogatobialkowa | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) | jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )      | ziemniaki z koperkiem 200 g<br>buraczki gotowane 150 g<br>Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>Roladka ze schabu z warzywami i kukurydzą 120 g ( <b>GLU, MIĘ, DWU</b> )<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) | budyń z sokiem 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | mus owocowo-warzywny 1 szt              | Energia [kcal] 2 725,8<br>Białko ogółem [g] 121,9<br>Tłuszcz [g] 109,6<br>Węglowodany ogółem [g] 329<br>Sól [mg] 2 124,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,6<br>suma cukrów prostych [g] 98,1  |
| 2025-05-01 czwartek | D.bogatobialkowa | herbata z cytryną 250 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )<br>sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )   | manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ) | Kawalki kurczaka w sosie koperkowo-śmietano wym 100 g ( <b>GLU</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g<br>Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> )                          | ryż z sosem owocowym 200 g ( <b>BIA</b> ) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 150 g<br>pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> )                               | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 961,2<br>Białko ogółem [g] 132,5<br>Tłuszcz [g] 120,8<br>Węglowodany ogółem [g] 347,8<br>Sól [mg] 3 330,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,7<br>suma cukrów prostych [g] 52  |