

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-23 piątek	Podstawowa Półożniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 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) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	gruszka 150 g	Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) Sos porowy 100 g (GLU)	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	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) sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) ser żółty 60 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 474 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Sól [mg] 1 962,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 74,1
2025-05-24 sobota	Podstawowa Półożniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt owocowy 150 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g galart drobiowy, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) sałata 20 g kielbasa żywiecka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Roladka ze schabu z warzywami i kukurydzą 120 g (GLU, MIĘ, DWU) kompot owocowy 250 g jabłko 150 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g mizeria 150 g (BIA)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	sałata 20 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) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) Pasta pomidorowo-twarogowa z zieleciną 30 g (MLE)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 245,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Sól [mg] 3 021,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 80,7
2025-05-25 niedziela	Podstawowa Półożniczy	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 szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	pomarańcza 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	wafelek 1 szt	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 802,3 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 119,3 Węglowodany ogółem [g] 337,7 Sól [mg] 2 217,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 87,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-23 do dnia 2025-05-29 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-05-26 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) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g Marmolada 50 g (DWU)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulą 150 g Kompot 250 g	manna z soki 200 g (BIA, GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, 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 jabłko 150 g ser żółty 30 g (BIA)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 481 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Sól [mg] 5 533,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 121,3
2025-05-27 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) rzodkiewka 100 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Zupa fasolowa 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) pierogi z truskawkami i śmiet, 300 g (BIA, GLU, JAJ) kompot owocowy 250 g jabłko 150 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) papryka świeża 150 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 863,9 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 140,2 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Sól [mg] 1 594,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 119,4
2025-05-28 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) herbata owcowa 250 g	Ciastko FIT 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	Salatka owocowa 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, DWU, GOR) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z pomidora , sałaty, zielecin i olejem rzypakowym 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 280 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Sól [mg] 1 595,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 69,1

2025-05-29 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owocowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	banan(180g) 1 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 498,9 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Sól [mg] 6 756 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 77
---------------------	-----------------------	---	--------------------------------------	--	-------------------	---	----------------------------	--