

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-09 do dnia 2025-05-15 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek	Podstawowa Półożniczy	jogurt naturalny 150 g herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g pieczywo razowe 50 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g twaróg ze szczypiorkiem 70 g Marmolada 20 g	jabłko 150 g	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml Ryba pieczona(morszczuk) 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	pasta z jaj z zieleniną 70 g pieczywo razowe 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g pomidor 100 g	owsianka z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 086 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Sól [mg] 1 871,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 97,8
2025-05-10 sobota	Podstawowa Półożniczy	chleb razowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g jogurt naturalny 150 g roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g szpinak 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos pomidorowy 100 ml	kisiel ze śmietaną 200 g	ser żółty 30 g galart drobiowy , cytryna 60 g jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 619,6 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Sól [mg] 1 966 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 74,5
2025-05-11 niedziela	Podstawowa Półożniczy	Kakao na mleku 300 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g sałatka jarzynowa 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml Filet z kurczaka panierowany * 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanym z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	jogurt owocowy (mix) 100 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kielbasa krakowska 30 g Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 192,8 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Sól [mg] 3 321,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 64,1
2025-05-12 poniedziałek	Podstawowa Półożniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g jogurt naturalny 150 g herbata z cytryną 250 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g	pomarańcza (100g) 0,5 szt	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml schab duszony/sos własny 80 g brukselka z bułką tartą 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	manna z sokiem 200 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g bukiet warzyw z ziołami 150 g chleb razowy krojony 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml połędwica z warzywami 30 g ser żółty 30 g	owsianka z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 092,7 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Sól [mg] 2 057,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 40,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-09 do dnia 2025-05-15 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-05-13 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g jajko gotowane 1 szt pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g jogurt naturalny 150 g sałata 20 g południca sopocka 30 g herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g	babka 80 g	surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g Kompot 250 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	chleb razowy krojony 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g	jogurt owocowy 150 g	Energia [kcal] 2 320 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Sól [mg] 1 527,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 82,7
2025-05-14 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g pieczywo razowe 50 g sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g sałatka pieczarkowa 150 g rzodkiewka 100 g	herbatniki 50 g	ziemniaki z koperkiem 200 g kompot ** 250 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g medalion z warzywami 120 g surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych z olejem rzepakowym 150 g	Ryż z sosem owocowym 300 g	twarożek z zieleciną 50 g południca drobiowa 30 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g sałatka szwedzka 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 622,9 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Sól [mg] 1 781,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 71,5
2025-05-15 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g	jabłko 150 g	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sypko 200 g sos naturalny-lekki 100 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g	pasta drobiowa-jarzynowa 80 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo razowe 50 g sałata 20 g ser żółty 30 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 532,9 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Sól [mg] 1 762,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 67