

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

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-05-09 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml 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	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml Ryba panierowana(morszczuk) 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g		pasta z jaj z zieleciną 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] 2 269,7 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Sól [mg] 2 078,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 70,6
2025-05-10 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g chleb razowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g pomidor z rzodkiewką ,zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	sos pomidorowy 100 ml Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g kompot owocowy 250 g szpinak 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g		galart drobiowy , cytryna 60 g jablko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g ser żółty 30 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 435,4 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 119,7 Węglowodany ogółem [g] 257,4 Sól [mg] 1 943,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 45,8
2025-05-11 niedziela	Podstawowa	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 Bartnika 50 g	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml Filet z kurczaka panierowany * 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		chleb firowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g kielbasa krakowska 30 g herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzynny 1 szt	Energia [kcal] 2 059,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Sól [mg] 2 991,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 47,2
2025-05-12 poniedziałek	Podstawowa	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	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml schab duszony/sos własny 80 g kapusta modra na ciepło 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ser żółty 30 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pomidor 100 g chleb razowy krojony 50 g połędwica drobiowa złocista 30 g sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt	Energia [kcal] 1 836,3 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 257 Sól [mg] 1 914,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 41,4
2025-05-13 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g jajko gotowane 1 szt sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g połędwica sopocka 30 g	Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g chleb razowy krojony 50 g szynka konserwowa 30 g papryka świeża 100 g	jogurt owocowy 150 g	Energia [kcal] 2 572,7 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Sól [mg] 2 187,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 75,1

2025-05-14 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml masło 82% tłuszczu 15 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g sałatka pieczarkowa 150 g herbata z cytryną 250 g rzodkiewka 100 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa fasolowa 300 ml kompot ** 250 g surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych z olejem rzepakowym 150 g medalion z warzywami 120 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g twarożek z zieleciną 50 g połędwica drobiowa 30 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g pomidor z zieleciną 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
2025-05-15 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g	Zupa cebulowa z grzankami 300 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kasza jęczmienna na sypko 200 g sos naturalny-lekki 100 g kompot owocowy 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g ser żółty 30 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 460,1 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Sól [mg] 2 028,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 62