

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-02 do dnia 2025-05-08 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-02 piątek	D.bogatobiałkowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml połędwica drobiow cienka 50 g twaróg z koperkiem 70 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g Pieczywo pszenne 100 g kielbasa krakowska 50 g	jogurt owocowy 150 g	rolada rybna (mintaj) 100 g Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 100 g sos cytrynowy 100 ml	jogurt naturalny 150 g	pasta z jaj z zieleciną 70 g Pieczywo pszenne 100 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml połędwica drobiowa 50 g pomidor 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 367,7 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Sól [mg] 2 514,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 48,3
2025-05-03 sobota	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g galart drobiowy , cytryna 60 g twarożek z zieleciną 50 g kompot 250 g sałata 20 g	budyń bez soku 200 ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 120 g buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g	jogurt owocowy 150 g	pomidor 100 g połędwica sopocka 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g IMleko 250 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 478,7 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [mg] 1 809,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 86,4
2025-05-04 niedziela	D.bogatobiałkowa	Kakao na mleku 300 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g jajko gotowane 2 szt sałata 20 g szynka konserwowa 50 g pomidor 100 g	twaróg z koperkiem 70 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g Kompot 250 g	jogurt owocowy 150 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g twaróg ze szczypiorkiem 70 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g	jogurt owocowy 150 g	Energia [kcal] 2 533,9 Białko ogółem [g] 139,3 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Sól [mg] 2 819,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 67,7
2025-05-05 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g twaróg z koperkiem 70 g połędwica drobiowa 50 g rukola 15 g budyń bez soku 200 ml pomidor 100 g		barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g Pulpet wieprzowy 180 g sos koperkowy 100 ml ziemniaki z koperkiem 200 g	twarożek waniliowy 150 g	szynkowa regionalna 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g marchew w plastach z natką pietruszki 100 g jogurt owocowy 150 g jajko gotowane 1 szt	twarożek waniliowy 150 g	Energia [kcal] 2 695,8 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Sól [mg] 5 990,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 63,9

2025-05-06 wtorek	D.bogatobialkowa	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g masło 82% tłuszczu 15 g ser zółty 60 g południca sopocka 50 g Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g	jogurt naturalny 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g budyń z soki 200 ml Kompot 250 g	manna z soki 200 g	szynka drobiowa 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g masło 82% tłuszczu 15 g południca drobiowa 70 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 891,2 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 372,4 Sól [mg] 2 997 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 125,4
2025-05-07 środa	D.bogatobialkowa	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g Pieczywo pszenne 100 g kielbasa krakowska 50 g jogurt naturalny 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g pomidor 100 g południca drobiowa 30 g	kisiel ze śmietaną 200 g	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml Sztuka mięsa (szynka) 120 g sos chrzanowy 100 g	ryż z sosem owocowym 200 g	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g masło 82% tłuszczu 15 g szynka konserwowa 50 g pomidor 150 g jajko gotowane 1 szt	jogurt owocowy 150 g	Energia [kcal] 2 695,9 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Sól [mg] 2 386 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 73,8
2025-05-08 czwartek	D.bogatobialkowa	jogurt naturalny 150 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g salatka jarzynowa lekkostrawna 150 g masło 82% tłuszczu 15 g roszponka 20 g południca drobiow cienka 50 g	manna z soki 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ryż na sypko 200 g jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -lekka 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	twarożek waniliowy 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Pieczywo pszenne 250 g południca drobiowa 50 g jajko gotowane 1 szt masło śmietanowe 15 g pomidor z natką pietruszki 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 784,1 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 400,4 Sól [mg] 3 728,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 54,7