

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-06-20 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Marmolada 20 g (DWU)	kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) sos cytrynowy 100 ml (GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g		pomidor 100 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekem 250 ml (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 011,3 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Sól [mg] 1 385,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 60
2025-06-21 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g południca z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA)		szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jabłko 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 014 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Sól [mg] 2 134 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 47,9
2025-06-22 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)	Rosół z makaronem i natką jietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 103,3 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Sól [mg] 2 809,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 50,6
2025-06-23 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałatka szwedzka 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) południca sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) południca drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 014,4 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Sól [mg] 1 917,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 84,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-20 do dnia 2025-06-26 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-06-24 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy* 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) papryka świeża 100 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 703,8 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Sól [mg] 2 343,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 88
2025-06-25 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jabłko 150 g sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU)	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 234,5 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [mg] 2 725,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 49,4
2025-06-26 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		pomidor z natką pietruszki 150 g poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 005,1 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Sól [mg] 1 847,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 49,2