

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-06 do dnia 2025-06-12 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-06 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (BIA, JAJ) rzodkiewka 100 g szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g naleśniki z serem 2 szt. 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) banan(180g) 1 szt	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) galart z rybą z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 364,9 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Sól [mg] 1 808,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 88,2
2025-06-07 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g herbata owcowa 250 g	Rolada z mięsa mielonego 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser zółty 60 g (BIA) pomidor z cebulką 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 009,3 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Sól [mg] 1 990,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 69
2025-06-08 niedziela	Podstawowa	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) sałata 20 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU)	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g marchewka z groszkiem 150 g (BIA, GLU, SO2) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 170,9 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 268 Sól [mg] 1 854,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 62,7
2025-06-09 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 033,8 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Sól [mg] 2 137,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 61,1
2025-06-10 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 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) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) roszponka 20 g pomidor z zieleciną i siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	wątróbka drobiowa z cebulką 130 g (GLU) Grochówka 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, ROŚ) kompot ** 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 493,3 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Sól [mg] 2 337,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 67,2

2025-06-11 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROS) kiełbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) Roladka wieprzowa z pieczarkami panierowana 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) papryka konserwowa 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 445,6 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Sól [mg] 2 216,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 64,5
2025-06-12 czwartek	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g	Kawalki kurczaka w sosie curry 100 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA)	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA) pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 093,5 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 262,7 Sól [mg] 3 004 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 33,9