

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-27 do dnia 2025-07-03 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-27 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron (gotowany) z serem i sosem truskawkowym 400 g (BIA, GLU, JAJ) kompot wielowocowy * 250 g banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekem 250 ml (BIA) sałata 20 g galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 295,4 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Sól [mg] 1 817,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 92,6
2025-06-28 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata owocowa 250 g pomidor 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 008,5 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Sól [mg] 1 824,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 73,9
2025-06-29 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 40 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 178,5 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Sól [mg] 2 126,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 61,1
2025-06-30 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 011,3 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Sól [mg] 2 127 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 61,9
2025-07-01 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzynowe 300 g (SEL) kompot wielowocowy * 250 g arbuz 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) kawa zbożowa z mlekem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 324,5 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Sól [mg] 3 908,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 66,3

2025-07-02 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 499,9 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 361,9 Sól [mg] 2 416,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 50,3
2025-07-03 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata z cytryną 250 g	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 100 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 208,2 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [mg] 2 801,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 38,1