

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-06-06 piątek	D o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (BIA, JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka białego 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot wielowocowy * 250 g ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)		sałata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, DWU, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 234,8 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Sól [mg] 1 834 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 109
2025-06-07 sobota	D o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata owocowa 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	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) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 060 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Sól [mg] 2 030 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 104,5
2025-06-08 niedziela	D o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	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		herbata b/c 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 210,4 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Sól [mg] 2 183,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 75,6
2025-06-09 poniedziałek	D o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) sałata 20 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 264,8 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Sól [mg] 2 164,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 79

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

2025-06-10 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, 100 g chleb razowy kroj (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzy nowe 300 g (SEL) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g pomarańcza (100g) 0,5 szt	sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 192,7 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [mg] 3 565,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 45,5
2025-06-11 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa 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 smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ)	ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 280,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Sól [mg] 2 472,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 64,3
2025-06-12 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (JAJ, DWU, GOR) chrzan 20 g	Kawałki 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)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek kiszony 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 1 881,2 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Sól [mg] 2 855,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 32,9