

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-04 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 60 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 906,2 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 116,1 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Sól [mg] 2 443,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 92,2
2025-07-05 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml galart drobiowy , cytryna 60 g (MIE, DWU)	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczypiorkiem , słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g herbata z cukrem 250 ml 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 poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) buraczki gotowane 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 203,7 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Sól [mg] 1 932,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 93,2
2025-07-06 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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 140 g (GLU, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Kompot 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkami kiszonym 150 g (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 227,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Sól [mg] 2 153,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 57,2
2025-07-07 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) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g Marmolada 50 g (DWU)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Poledwiczki z kurczaka panierowane 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g mizena 150 g (BIA) Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g jabłko 150 g ser żółty 30 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 064,1 Białko ogółem [g] 54,1 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Sól [mg] 6 255,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 113,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-04 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-07-08 wtorek	Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) rzodkiewka 100 g	Chłodnik ukraiński 300 g (BIA) kompot owocowy 250 g Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) arbuz 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g papryka świeża 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 264,8 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Sól [mg] 2 587,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 76
2025-07-09 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy* 250 g	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) sałatka z pomidora, sałaty, zieleciny i olejem rzepakowym 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 113,3 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 276,8 Sól [mg] 1 595,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 62,6
2025-07-10 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy* 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g sałata 20 g ser wędzony 50 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 327,4 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Sól [mg] 6 457 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 56,9