

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	D.bogatobialkowa	herbata z cytryną 250 g połudwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) Marmolada 20 g (DWU) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) Marmolada 20 g (DWU) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)		Energia [kcal] 1 883,7 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Sól [mg] 1 428,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 79,5
2025-07-12 sobota	D.bogatobialkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 150 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	jabłko 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g połudwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR)	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 571,4 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [mg] 2 137,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 61,2
2025-07-13 niedziela	D.bogatobialkowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g szynka Bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Rosół z makaronem i natką ietruszkzi 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 445,2 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Sól [mg] 3 137,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 59,4
2025-07-14 poniedziałek	D.bogatobialkowa	mleko 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewcie -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	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 120 g (GLU, MIE) kompot wieloowocowy * 250 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połudwica drobiowa złocista 50 g (GLU, SEL, GOR) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 395,2 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Sól [mg] 2 318,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 108,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-17 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-07-15 wtorek	D.bogatobiałkowa	mleko 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg 70 g (MLE) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 607,5 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Sól [mg] 1 876,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 97,2
2025-07-16 środa	D.bogatobiałkowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Pulpet wieprzowy gotowany 180 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 649,9 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Sól [mg] 3 128,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 76,7
2025-07-17 czwartek	D.bogatobiałkowa	chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) mleko 250 ml (BIA)		Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU) ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ser wędzony 30g 30 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) pomidor 100 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 798,5 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [mg] 2 226,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Blonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 80,2