

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-04 piątek	D.bogatobiałkowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	rolada rybna (mintaj) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 100 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	jogurt naturalny 150 g (BIA) ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 602,9 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Sól [mg] 2 537,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 59
2025-07-05 sobota	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g galart drobiowy , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kompot 250 g sałata 20 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 120 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	pomidor 100 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g IMleko 250 g (BIA)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 675 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Sól [mg] 2 115,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 117,8
2025-07-06 niedziela	D.bogatobiałkowa	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 2 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	twaróg z koperkiem 70 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Salatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 521,3 Białko ogółem [g] 136,5 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 281,8 Sól [mg] 2 776,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 60,5
2025-07-07 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	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) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU) pomidor 100 g		barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 180 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA) jogurt owocowy 150 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 735,4 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Sól [mg] 5 992,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 83,9

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

2025-07-08 wtorek	D.bogatobialkowa	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser żółty 60 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) budyn z soki 200 ml (BIA, GLU) Kompot 250 g	manna z soki 200 g (BIA, GLU)	szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 70 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 748,6 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [mg] 3 151,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 105,4
2025-07-09 środa	D.bogatobialkowa	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) pomidor 100 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleńką 300 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) 120 g (MIĘ) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 683,3 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 111,7 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Sól [mg] 2 342,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 66,6
2025-07-10 czwartek	D.bogatobialkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g połędwica drobiowa cienka 50 g (GLU, SEL, GOR)	manna z soki 200 g (BIA, GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 250 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) masło śmietanowe 15 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 784,1 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 400,4 Sól [mg] 3 728,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 54,7