

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-04 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	rolada rybna (mintaj) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) 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)	pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 385,5 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Sól [mg] 1 918,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 90,2
2025-07-05 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g galareta drobiowy , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) buraczki gotowane 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL)		poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kraj, chleb razowy kraj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 117,9 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Sól [mg] 1 854 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 82,4
2025-07-06 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kraj, chleb razowy kraj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kraj, chleb razowy kraj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 161,3 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Sól [mg] 2 115,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 57,3
2025-07-07 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kraj, chleb razowy kraj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kraj, chleb razowy kraj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA) sałata 20 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 1 907,1 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Sól [mg] 2 310,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 63,3

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

2025-07-08 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną . 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) rzodkiewka 100 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	arbuz 150 g Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) makaron (gotowany)z twarogiem i sosem owocowym 300 g (BIA, GLU, JAJ) kompot owocowy 250 g		szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 075,9 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Sól [mg] 2 029,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 95
2025-07-09 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 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) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g (GOR) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z ryby wędzonej 150 g (JAJ, DWU, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 102,1 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 291 Sól [mg] 2 376,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 70,4
2025-07-10 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sytko 200 g (BIA) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) jablko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 171,1 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Sól [mg] 6 559,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 56,8