

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

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 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) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Marmolada 20 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) 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) pomidor 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 335,9 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Sól [mg] 2 089,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 70,2
2025-07-12 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g Parówki cienkie ,ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA)	twarożek ziolowy 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 452,7 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 129 Węglowodany ogółem [g] 254,5 Sól [mg] 1 977,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 48,4
2025-07-13 niedziela	Podstawowa	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)	Rosół z makaronem i natką ietruszkii 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	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 zieleniną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 141,1 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Sól [mg] 2 869,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 47,6
2025-07-14 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g ogórek zielony ze szczypiorkiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser żółty 30 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 325,5 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Sól [mg] 1 571 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 72,6
2025-07-15 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g 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 pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) papryka świeża 100 g	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 450,8 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Sól [mg] 2 116,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 57,6

2025-07-16 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g rzodkiewka 100 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa fasolowa 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kompot ** 250 g surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych z olejem rzepakowym 150 g medalion z warzywami 120 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 517,5 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Sól [mg] 2 139,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 54,4
2025-07-17 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	chłodnik wiosenny 300 g (BIA) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 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) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 170,8 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 258,1 Sól [mg] 1 917 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 70,8