

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-18 do dnia 2025-07-24 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	Podstawowa Półkończący	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (BIA, JAJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyporkiem, słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g szynka barmnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie 300 g (BIA, GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g arbuz 150 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, DWU, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 425,3 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Sól [mg] 1 701,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 61,8
2025-07-19 sobota	Podstawowa Półkończący	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata owocowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) południca sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św. ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z cebulką 150 g ser żółty 60 g (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 176,1 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Sól [mg] 2 084,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 78,1
2025-07-20 niedziela	Podstawowa Półkończący	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka szwedzka 150 g	Ciastko FIT 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g marchewka z groszkiem 150 g (BIA, GLU, SOJ) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g	galareta z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	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) południca drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zieleniną 40 g (MLE) sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 394,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Sól [mg] 1 712,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 54,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-18 do dnia 2025-07-24 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-07-21 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) kurczak w galarency -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	brzoskwinia 1 szt 1 szt	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 130 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 262,5 Sól [mg] 1 963,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 82,7
2025-07-22 wtorek	Podstawowa Położniczy	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) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe 300 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2) arbuz 150 g	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 126,8 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Sól [mg] 3 378,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 67,9
2025-07-23 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa owocowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Roladka wieprzowa z pieczarkami panierowana 120 g (GLU, JAJ, MIĘ)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 407,8 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Sól [mg] 1 988 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 104,5

2025-07-24 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) herbata z cytryną 250 g polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	wafelek 1 szt	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Kawałki kurczaka w sosie curry 100 g (GLU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 608,4 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 359,5 Sól [mg] 2 985,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 93,4
---------------------	-----------------------	---	---------------	--	--------------------------------	--	-----------------------------	---