

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	Posilek nocny	SUMA
2025-07-18 piątek	D.bogatobialkowa	herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka baronki 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g arbuz 150 g sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR) sałata 20 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 429,1 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Sól [mg] 2 140,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 117,5
2025-07-19 sobota	D.bogatobialkowa	Pieczewo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml szynka baronki 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Rolada z mięsa mielonego 150 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt owocowy (mix) 100 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczewo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 2 szt (JAJ)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 311,5 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Sól [mg] 2 371,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 40,4
2025-07-20 niedziela	D.bogatobialkowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU)	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek farmerski 150 g (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 505,1 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Sól [mg] 2 202 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 75,5
2025-07-21 poniedziałek	D.bogatobialkowa	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) kurczak w galarecie -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU) pomidor 100 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 150 g (MIĘ) 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 Pasta z selera i jajka 100 g (JAJ, SEL) jogurt owocowy 150 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 805,4 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 122,3 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Sól [mg] 2 533,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 88

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

2025-07-22 wtorek	D.bogatobialkowa	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) mleko 250 ml (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe 300 g (SEL) kompot ** 250 g budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	szynka drobiowa . 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) sałatka brokuła , makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ)	Deser na maślance 1 szt	Energia [kcal] 2 537,7 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Sól [mg] 4 282 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 85,5
2025-07-23 środa	D.bogatobialkowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa owocowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń z sokiem 250 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 574,3 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Sól [mg] 2 395,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 126,1
2025-07-24 czwartek	D.bogatobialkowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) ser zółty 60 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Kawalki kurczaka w sosie koperkowo-śmietano wym 100 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 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 pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 3 023,3 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 121,4 Węglowodany ogółem [g] 364,1 Sól [mg] 3 333,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 56,7