

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) Marmolada 20 g (DWU)	kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) sos cytrynowy 100 ml (GLU) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g	pomidor 100 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, 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)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 030,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Sól [mg] 1 393 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 59,2
2025-07-12 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g południca z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jabłko 150 g	twarożek zielony 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 117,1 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Sól [mg] 2 197,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 50,9
2025-07-13 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g Sałatka z papryki konserwowej i ogórka konserwowego z olejem rzepakowym 150 g (GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 103,3 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Sól [mg] 2 809,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 50,6
2025-07-14 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewcie -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g ogórek zielony ze szczypiorkiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) południca sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) południca drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 143 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Sól [mg] 1 878,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 103,7

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

2025-07-15 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) 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 sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) papryka świeża 100 g	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 349,2 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Sól [mg] 2 269,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 68,2
2025-07-16 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jabłko 150 g sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU)	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 261,5 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Sól [mg] 2 725,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 49,4
2025-07-17 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 005,1 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Sól [mg] 1 847,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 49,2