

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-07 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-01 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Marmolada 20 g (DWU) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor 50 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos cytrynowy 100 ml (GLU) kompot owocowy 250 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)		masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pasta z jaj z zieleciną 70 g (BIA, JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 151,1 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Sól [mg] 1 397,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 75
2025-08-02 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) 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)		sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek zielony 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 387,9 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 120,9 Węglowodany ogółem [g] 257,1 Sól [mg] 1 959,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 54
2025-08-03 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenka) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 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 ietruszk 350 ml (GLU, JAJ, SEL) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 130,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Sól [mg] 2 223,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 46,8
2025-08-04 poniedziałek	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarecie -wedlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g Marmolada 50 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g		poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 197,1 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [mg] 1 820,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 88,8
2025-08-05 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g		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 Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 338,2 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Sól [mg] 1 539,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 76,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-07 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-08-06 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) salata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) jabłko 150 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	twarożek z zieleniną 50 g (MLE) salata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 506,4 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Sól [mg] 2 375,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 65,8
2025-08-07 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, 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) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) salata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (BIA, SEL) pomidor z natką pietruszki 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 219,7 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 248,8 Sól [mg] 1 291 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 54,9