

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	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) pomidor 50 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g		pasta z jaj z zieleciną 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) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 393,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Sól [mg] 2 103,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 70,6
2025-08-02 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką zieleciną 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 (BIA)		pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 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 zielowy 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 438,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 129 Węglowodany ogółem [g] 251,2 Sól [mg] 1 975,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 48,3
2025-08-03 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 ietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Suówka z warzyw mieszamyh 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 zieleciną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 127,2 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 263,1 Sól [mg] 2 868,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 47,5
2025-08-04 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, MIE) surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) 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] 2 311,6 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Sól [mg] 1 569,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 72,5

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

2025-08-05 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 Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) 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	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 255,2 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [mg] 1 722,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 64,5
2025-08-06 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 ser topiony 50 g (BIA) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g rzodkiewka 100 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych z olejem rzepakowym 150 g medalion z warzywami 120 g (GLU, JAJ)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, 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) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) połędwica 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] 2 693,2 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 359,8 Sól [mg] 1 929,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 65,6
2025-08-07 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, MIĘ, 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	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 111,4 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 259,6 Sól [mg] 1 714,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 70,6