

Jadłospisy w dniu 2026-03-04 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	Łatwostrawna D02	zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (BIA, JAJ) jabłko 150 g	Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	ser biały w kawałku 30 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połudwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) roszponka 20 g pomidor 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 142,2 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Sód [mg] 1 937,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 54,8