

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-08 do dnia 2025-08-14 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-08-08 piątek	Podstawowa Polożniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (BIA, JAJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyporkiem , słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronu 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g arbuz 150 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, DWU, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 463,6 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Sól [mg] 2 649,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 61,1
2025-08-09 sobota	Podstawowa Polożniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	nektarynka 1 szt	Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z cebulką 150 g ser żółty 60 g (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 065,4 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Sól [mg] 2 083,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 64,4
2025-08-10 niedziela	Podstawowa Polożniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka szwedzka 150 g	wafelek 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g marchewka z groszkiem 150 g (BIA, GLU, SO2) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g ser żółty 60 g (BIA) sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 794,4 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [mg] 2 260 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 87,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-08 do dnia 2025-08-14 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-08-11 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	brzoskwinia 1 szt 1 szt	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Golabki 250 g (JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 229,3 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Sól [mg] 2 349,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 88,7
2025-08-12 wtorek	Podstawowa Położniczy	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) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	łazanki z kapustą białą i pieczarkami 350 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) arbuz 150 g	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 194 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Sól [mg] 3 785,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 62,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-08 do dnia 2025-08-14 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-08-13 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa owocowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Roladka wieprzowa z pieczarkami panierowana 120 g (GLU, JAJ, MIĘ)	manna z soki 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 552,2 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Sól [mg] 1 986,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 104,5
2025-08-14 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) herbata z cytryną 250 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	wafelek 1 szt	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Kawałki kurczaka w sosie curry 100 g (GLU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 608,4 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 359,5 Sól [mg] 2 985,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 93,4