

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-24 do dnia 2025-10-30 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-24 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) 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) miód 25 1 szt pomidor z pestką dyni 150 g	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieleciną 300 ml (GLU, JAJ, 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	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 525,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Sól [mg] 2 121 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 61,2
2025-10-25 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką ,zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 322,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Sól [mg] 1 891,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 45,4
2025-10-26 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) papryka świeża 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką ietruszkii 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 027,1 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [mg] 1 760,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 62,8
2025-10-27 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 galarewce -wędlina 50 g (GLU, SÓJ, SEL, GOR) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) sałata 20 g pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) surówka z selerą i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) 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) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) poledwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 519,7 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Sól [mg] 1 788,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 60,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-24 do dnia 2025-10-30 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-10-28 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) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (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 szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) surówka z dyni i jabłka 150 g Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 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) ogórek kiszony 150 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 242,1 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Sól [mg] 2 315,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 79,4
2025-10-29 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 20 g sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g rzodkiewka 100 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) wątróbka drobiowa z cebulką 130 g (GLU)	babka 80 g (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) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 516 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Sól [mg] 1 841,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 64,6
2025-10-30 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)	Grochówka 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, ROŚ) 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 60 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIĘ, DWU)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 408,4 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Sól [mg] 2 173,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 49,4