

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-06 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-31 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor z cebulką i ziarnami słonecznika 150 g szynka bartenika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Żurek 300 ml ( <b>BIA, GLU, MIE, DWU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g naleśniki z serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MLE</b> ) banan(180g) 1 szt		chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 488,6</b> <b>Białko ogółem [g] 94,4</b> <b>Tłuszcz [g] 107,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,6</b> <b>Sól [mg] 1 915,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 83,5</b>
2025-02-01 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g herbata owcowa 250 g	Zawijaniec z serem i ogorkiem ze schaby 120 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIE</b> ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g marchewka gotowana * 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pasztet drobiowy z blacy 70 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIE, SEL, GOR</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) polędwica drobiowa złocista 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g ( <b>DWU</b> )	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	<b>Energia [kcal] 2 070,5</b> <b>Białko ogółem [g] 83,8</b> <b>Tłuszcz [g] 82</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,7</b> <b>Sól [mg] 2 647,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,4</b>
2025-02-02 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g polędwica sopočka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, DWU</b> ) polędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g ( <b>GLU</b> ) kalafior z bulgą tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 124,5</b> <b>Białko ogółem [g] 102,9</b> <b>Tłuszcz [g] 86,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 254,9</b> <b>Sól [mg] 1 778,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 47,4</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-06 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-02-03 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) galareta drobiowa, cytryna 120 g ( <b>MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor ze słonecznikiem i sionecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Kompot 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 451,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Sól [mg] 2 069,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 58,3
2025-02-04 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pasta jajeczna z zieleciną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) roszponka 20 g pomidor z zieleciną i siemieniem lnianym 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	fasolka po bretońsku 300 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, ROŚ</b> ) Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot ** 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g pomarańcza (100g) 0,5 szt		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )	jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Energia [kcal] 2 270,5 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Sól [mg] 2 432 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 57,6
2025-02-05 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g Pasta z soczewicy i marchewki 70 g kielbasa szynkowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml sałatka z papryki i ogórka kiszzonego, z cebulą i słonecznikiem z olejem rzepakowym 150 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g ( <b>GLU</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) szynka bartenicka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) papryka konserwowa 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 522 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Sól [mg] 2 129,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 62,7

2025-02-06 czwartek	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi, selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> ) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka panierowany * 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g		masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 319,3</b> <b>Białko ogółem [g] 84,4</b> <b>Tłuszcz [g] 101,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 287,5</b> <b>Sól [mg] 2 833,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55</b>
---------------------	------------	---	---	--	--	---	---