

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-16 do dnia 2025-05-22 KUCHNIA INOWROCŁAW

|                      |                                                  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4            | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6                                       | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2025-05-16 piątek    | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | roszponka 20 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )<br>zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>szynka bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                                    | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>Makaron(gotowany) z serem i śmietaną 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>banan(180g) 1 szt<br>sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> )                                                                              |              | sałata 20 g<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>galart z ryby z cytryną 100 g ( <b>RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>brokuł na parze 100 g | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 212,2</b><br><b>Białko ogółem [g] 96,4</b><br><b>Tłuszcz [g] 71,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 310,6</b><br><b>Sól [mg] 1 795,9</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 77,8</b> |
| 2025-05-17 sobota    | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata owcowa 250 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>połudwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>sałata 20 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )                                                                                                    | ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Rolada z mięsa mielonego 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>kompot owocowy 250 g<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) |              | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )                                              | mus owocowo-warzywny 1 szt              | <b>Energia [kcal] 2 060</b><br><b>Białko ogółem [g] 68,8</b><br><b>Tłuszcz [g] 64,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 326,5</b><br><b>Sól [mg] 2 030</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 104,5</b>    |
| 2025-05-18 niedziela | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pomidor 100 g<br>szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałatka z selera konserwowego z ananasem ,wędliną,jajkiem i kukurydzą 150 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU</b> ) | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>kompot owocowy 250 g                                                     |              | herbata b/c 250 ml<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor z natką pietruszki 150 g                                             | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt    | <b>Energia [kcal] 2 391,2</b><br><b>Białko ogółem [g] 121,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 88,1</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 299,5</b><br><b>Sól [mg] 2 526,7</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 79,7</b>  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-16 do dnia 2025-05-22 KUCHNIA INOWROCŁAW

|                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                             |                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-19 poniedziałek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | jogurt naturalny 150 g (BIA)<br>herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>roszponka 20 g<br>kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym 150 g                                        | barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ)<br>sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU)<br>Kompot 250 g                          | ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)<br>sałata 20 g                                                   | sok pomidorowy 1 szt 330 ml | Energia [kcal] 2 264,8<br>Białko ogółem [g] 79,1<br>Tłuszcz [g] 90,2<br>Węglowodany ogółem [g] 310,2<br>Sól [mg] 2 164,8 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 30,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,5<br>suma cukrów prostych [g] 79 |
| 2025-05-20 wtorek       | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata z cytryną 250 g<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>roszponka 20 g<br>Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ)<br>zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)<br>pomidor z siemieniem lnianym 150 g<br>kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)       | Risotto mięsno(wieprzowe)-ja rzynowe 300 g (SEL)<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU)<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>pomarańcza (100g) 0,5 szt                                                                                                              |                                               | sałatka brokuła, makaronu i sera białego 150 g (BIA, GLU, JAJ)<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>sałata 20 g<br>połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)                                                     | jogurt owocowy 150 g (BIA)  | Energia [kcal] 2 192,7<br>Białko ogółem [g] 92,7<br>Tłuszcz [g] 79,9<br>Węglowodany ogółem [g] 299<br>Sól [mg] 3 565,3 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 28,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,7<br>suma cukrów prostych [g] 45,5 |
| 2025-05-21 środa        | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>sałata 20 g<br>kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU)<br>herbata z cukrem 250 ml<br>pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g<br>smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) | ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Roladka ze schabu z warzywami i kukurydzą 120 g (GLU, MIĘ, DWU)<br>buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g<br>sos naturalny-lekki 100 g (GLU)<br>Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL)<br>kompot wieloowocowy * 250 g |                                               | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA)<br>masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)<br>sałata 20 g<br>papryka konserwowa 150 g<br>szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Sałatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) | mus owocowo-warzywny 1 szt  | Energia [kcal] 2 332,3<br>Białko ogółem [g] 93,8<br>Tłuszcz [g] 78,5<br>Węglowodany ogółem [g] 343,4<br>Sól [mg] 2 155,3 kw. tłuszcz.<br>nasycone ogółem [g] 25<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,6<br>suma cukrów prostych [g] 64,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-16 do dnia 2025-05-22 KUCHNIA INOWROCŁAW

|                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-22 czwartek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | <p>masło 82% tłuszczu 10 g (<b>BIA</b>)<br/>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)<br/>sałata 20 g<br/>kielbasa biała 100 g (<b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL</b>)<br/>jogurt naturalny 150 g (<b>BIA</b>)<br/>herbata z cytryną 250 g<br/>sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (<b>JAJ, DWU, GOR</b>)<br/>chrzan 20 g</p> | <p>Kawałki kurczaka w sosie curry 100 g (<b>GLU</b>)<br/>surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g<br/>Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (<b>GLU, SEL</b>)<br/>kompot wieloowocowy * 250 g<br/>ryż na sypko 200 g (<b>BIA</b>)</p> | <p>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<b>BIA</b>)<br/>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)<br/>masło 82% tłuszczu 10 g (<b>BIA</b>)<br/>sałata 20 g<br/>ogórek kiszony 150 g<br/>szynka konserwowa 50 g (<b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b>)</p> | <p>sok pomidorowy 1 szt 330 ml</p> | <p><b>Energia [kcal] 1 979,7</b><br/><b>Białko ogółem [g] 92,9</b><br/><b>Tłuszcz [g] 60,1</b><br/><b>Węglowodany ogółem [g] 289,2</b><br/><b>Sól [mg] 2 856,2</b><br/><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,9</b><br/><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,9</b><br/><b>suma cukrów prostych [g] 58</b></p> |
|---------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|