

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-29 do dnia 2025-09-04 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-29 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieloną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g arbuz 150 g sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 213,6 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Sól [mg] 1 835,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 93,6
2025-08-30 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata owocowa 250 g pomidor 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 038,8 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Sól [mg] 1 830,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 74,2
2025-08-31 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieloną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 105,1 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [mg] 1 771,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 61,3
2025-09-01 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarecie -wędliną 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 043,2 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Sól [mg] 1 971,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 61,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-29 do dnia 2025-09-04 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-09-02 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g arbuz 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Salatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 364,1 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Sól [mg] 3 017,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 60,3
2025-09-03 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 613,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Sól [mg] 2 400,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 50,3
2025-09-04 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g salatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cytryną 250 g	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 100 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 206,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Sól [mg] 2 710,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 37