

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	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (BIA, JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyporkiem, słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) arbuz 150 g sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	sałata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 153,4 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Sól [mg] 1 834 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 82,9
2025-08-30 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	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) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 094,4 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Sól [mg] 2 034,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 104,8
2025-08-31 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL)	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	herbata b/c 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 307,8 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Sól [mg] 1 819,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 75,6

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

2025-09-01 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g 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	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g Gołąbki 250 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 191,7 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Sól [mg] 2 403,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 72,4
2025-09-02 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g arbuz 150 g	Salatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 291,8 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Sól [mg] 2 986,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 44
2025-09-03 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ)	ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 293 Sól [mg] 1 920,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 47,8
2025-09-04 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (JAJ, DWU, GOR) chrzan 20 g	Kawałki kurczaka w sosie curry 100 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek kiszony 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 026,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Sól [mg] 2 702,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 37,6