

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

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-08-29 piątek	Podstawowa Półożniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50 g (BIA, JAJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyporkiem, słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	gruszka 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronu 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g arbuz 150 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, DWU, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 510,4 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Sól [mg] 2 621,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 56,9
2025-08-30 sobota	Podstawowa Półożniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św. ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	nektarynka 1 szt	Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z cebulką 150 g ser żółty 60 g (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 072,3 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Sól [mg] 2 078,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 65
2025-08-31 niedziela	Podstawowa Półożniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka szwedzka 150 g	wafelek 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g marchewka z groszkiem 150 g (BIA, GLU, SO2) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 654,1 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Sól [mg] 1 816,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 88,6

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

2025-09-01 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) 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	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Golabki 250 g (JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 267,7 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Sól [mg] 2 214,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 90,6
2025-09-02 wtorek	Podstawowa Położniczy	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) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Naleśniki ruskie 2 szt 300 g (BIA, GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) arbuz 150 g sos tysiąca wysp(majonez.kec hup.chrzan) 50 g (GLU, JAJ, SEL)	budyń śmietankowo-czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 643,8 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [mg] 3 014,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 74,5

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

2025-09-03 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) pomidor z siemieniem lnianym 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa pieczarkowa z makaronem i zieleciną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Zawijaniec z serem i ogorkiem ze schaby 120 g (BIA, GLU, JAJ, MIE)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 415,4 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Sól [mg] 2 261,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 71,3
2025-09-04 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) herbata z cytryną 250 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	wafelek 1 szt	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Kawałki kurczaka w sosie curry 100 g (GLU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g ser żółty 30 g (BIA)	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 609,7 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Sól [mg] 2 753,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 78,3