

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-19 piątek	Podstawowa Położniczy	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 bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	gruszka 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronu 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL) kompot wielowocowy * 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, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomarańcza 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 536,2 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Sól [mg] 2 618,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 61,8
2025-09-20 sobota	Podstawowa Położniczy	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, MIĘ, 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) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) 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] 2 068,5 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Sól [mg] 2 078,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 64,8
2025-09-21 niedziela	Podstawowa Położniczy	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) ogórek konserwowy 100 g (GOR)	wafelek 1 szt	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Udziec z kurczaka duszony 120 g marchewka z groszkiem oprószana 150 g (BIA, GLU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, 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 zieleciną 50 g (MLE) sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 574,2 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Sól [mg] 2 037,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 79,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-19 do dnia 2025-09-25 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-09-22 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 zieloną 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) Gołąbki 250 g (JAJ) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150 g (JAJ) 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] 2 273,5 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Sól [mg] 2 211,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 96,7
2025-09-23 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 zieloną 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) nektarynka 1 szt sos tatarski 50 g wysp(majonez, kechu p.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) polędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 638,4 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 114,3 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Sól [mg] 3 013,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 77,2
2025-09-24 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 (BIA) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z zieloną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Zawijaniec z serem i ogórkiem 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] 2 478,7 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [mg] 2 264 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 76

2025-09-25 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 połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	Monte -deser 1 szt	surówka z dyni i jabłka 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	Salatka owocowa 200 g (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)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 345,8 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Sól [mg] 2 637,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 73,8
---------------------	-----------------------	---	--------------------	---	--------------------------------------	--	-------------------------------------	--