

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-19 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 marchwianka * z ziemniakami 300 g (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) Sałatka z makreli wędzonej 150 g (JAJ, SO2, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 101,7 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Sól [mg] 2 039,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 85
2025-09-20 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata owocowa 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 (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jabłko 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] 2 008,8 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sól [mg] 2 060,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 93,7
2025-09-21 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 (BIA) 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] 2 294 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Sól [mg] 1 817,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 75,5
2025-09-22 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 zieleciną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Gołąbki 250 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150 g (JAJ) 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] 2 166,3 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Sól [mg] 2 355,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 78,5

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

2025-09-23 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 zieleciną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, 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 nektarynka 1 szt	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 południca drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 286,4 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Sól [mg] 2 986,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 46,7
2025-09-24 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 (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)	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 bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 110,4 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Sól [mg] 1 931,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 52,6
2025-09-25 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, MIE, SOJ, SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g salatka jarzynowa z jogurtem 150 g (JAJ, DWU, GOR) chrzan 20 g	Kawałki kurczaka w sosie curry 100 g (GLU) surówka z dyni i jabłka 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, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 047,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Sól [mg] 2 691,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 60