

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-12 do dnia 2025-09-18 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-12 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) miód 25 g pomidor z pestka dyni 150 g	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieleciną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	pasta z jaj z zieleciną 70 g (BIA, JAJ) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 345,8 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Sól [mg] 2 115,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 59,8
2025-09-13 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką ,zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA)	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 291,6 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 115,2 Węglowodany ogółem [g] 260,6 Sól [mg] 1 912,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 45,3
2025-09-14 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) papryka świeża 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką ietruszkki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 003,3 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Sól [mg] 1 726,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 49,7
2025-09-15 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarewcie -wedlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser żółty 30 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 359,7 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Sól [mg] 1 788,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 60,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-12 do dnia 2025-09-18 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-09-16 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) 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) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta z ryby(morskczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 150 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 209,5 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Sól [mg] 2 381,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 64
2025-09-17 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) 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 ser topiony 50 g (BIA) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g rzodkiewka 100 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) wątróbka drobiowa z cebulką 130 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 353 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Sól [mg] 1 878,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 34,9
2025-09-18 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Grochówka 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, ROŚ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, MIĘ, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser żółty 60 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 397,8 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Sól [mg] 2 143,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 49,1