

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-26 do dnia 2025-10-02 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-26 piątek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 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) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) 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) ser żółty 60 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 430,6 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Sól [mg] 2 344,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 65,9
2025-09-27 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczyporkiem, słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g 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) sałata 20 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) buraczki gotowane 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 081,4 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Sól [mg] 2 128,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 88
2025-09-28 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 140 g (GLU, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Kompot 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieloną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Sól [mg] 1 833,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 56,2
2025-09-29 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g Marmolada 50 g (DWU)	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROS) kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g mizeria 150 g (BIA) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g jabłko 150 g ser żółty 30 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 408,6 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Sól [mg] 7 107,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 123,2
2025-09-30 wtorek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) rzodkiewka 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) arbuz 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g papryka świeża 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 173,5 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Sól [mg] 1 726,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 55,1

2025-10-01 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) sałatka z pomidora, sałaty, zieleciny i olejem rzepakowym 150 g	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 060 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 260,7 Sól [mg] 1 527 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 53,9
2025-10-02 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g sałata 20 g ser topiony 50 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 433,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Sól [mg] 7 057,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 59