

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-05 do dnia 2025-09-11 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-05 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) 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] 2 614,4 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Sól [mg] 2 407 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 80,1
2025-09-06 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml pasta drobiowo-jarzyńowa z zieloną 50 g (SEL)	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 szczypiorkiem , 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, MIE, SEL, DWU) buraczki gotowane 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 016,1 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Sól [mg] 1 873,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 87,2
2025-09-07 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, MIE, 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, MIE, 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
2025-09-08 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, ROŚ) 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-05 do dnia 2025-09-11 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-09-09 wtorek	Podstawowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g 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] 2 322,7 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Sól [mg] 1 790,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 64,3
2025-09-10 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 zieloną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 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, zieleniny i olejem rzepakowym 150 g	twarożek ziołowy 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 294,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 268,3 Sól [mg] 1 653,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 66,2
2025-09-11 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 białcy 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 436,5 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 111,8 Węglowodany ogółem [g] 298 Sól [mg] 7 147,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 58