

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	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) rolada rybna (mintaj) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 154 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Sól [mg] 1 533,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 68,6
2025-09-06 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g pomidor 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 011,4 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Sól [mg] 1 811,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 67,1
2025-09-07 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot owocowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 093,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 264,4 Sól [mg] 1 795,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 62,9
2025-09-08 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 50 g (DWU) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalańior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g	szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 168,6 Białko ogółem [g] 67,3 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Sól [mg] 5 542,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 113,4

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

2025-09-09 wtorek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) arbuz 150 g kompot owocowy 250 g	bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 499 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 124,5 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Sól [mg] 1 828,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 58,4
2025-09-10 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIE) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (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] 2 384,3 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Sól [mg] 1 676,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 54
2025-09-11 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Potrąwka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 032,5 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Sól [mg] 3 242,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 45,2