

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

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-12 piątek	Podstawowa Półożniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 pestkami dyni 150 g	śliwka 120 g	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieleniną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z kapusty kiszanej i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	pasta z jaj z zieleniną 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 zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	Froop (owocowo-jogurto wy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 388,5 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 370,3 Sól [mg] 1 919,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 106,2
		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) jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	wafelek 1 szt	ser żółty 30 g (BIA) pasta drobiowo-jarzynow a z zieleniną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 824 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 140,3 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Sól [mg] 1 988,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 86,5
		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, MIE, SOJ, SEL, GOR)	arbuz 150 g	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywn y 1 szt	Energia [kcal] 2 122,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Sól [mg] 1 877,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 64,8

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

2025-09-15 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	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 galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem 150 g	jabłko 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	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	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) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) południca z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) ser żółty 30 g (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 436,3 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 350,5 Sól [mg] 1 881,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 78,9
2025-09-16 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g południca sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Monte -deser 1 szt	surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Kompot 250 g	arbuz 150 g	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 133,5 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Sól [mg] 1 824,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 39,3
2025-09-17 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser topiony 50 g (BIA) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) rzodkiewka 100 g	gruszka 150 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot ** 250 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	twarożek z zieleciną 50 g (MLE) południca drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka szwedzka 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 204,6 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Sól [mg] 2 340,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 49,8

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

2025-09-18 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU)	jabłko 150 g	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, MIE, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g kasza jecmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2259,7 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Sól [mg] 1 775,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 66,1
---------------------	-----------------------	--	--------------	---	---------------------------------	--	-----------------------------	---