

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	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) miód 25 g pomidor 50 g	kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) sos cytrynowy 100 ml (GLU) Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g	sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 053,6 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [mg] 1 407,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 48,6
2025-09-13 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g południca z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jabłko 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 1 956,1 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Sól [mg] 2 132,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 47,8
2025-09-14 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Filet z kurczaka duszony * 80 g(GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 100 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 070,5 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Sól [mg] 1 787,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 60,2

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

2025-09-15 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) smalczyk z fasoli z ogórkami kiszonym 70 g (ROŚ) pomidor ze szczypiorkiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 118,3 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Sól [mg] 2 039 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 90,5
2025-09-16 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) papryka świeża 100 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 303,3 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Sól [mg] 2 297,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 64,2
2025-09-17 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jabłko 150 g sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 220,6 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Sól [mg] 2 724,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 49,3
2025-09-18 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 075,7 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 270,9 Sól [mg] 1 828,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 49,1