

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g zapiekanka z makaronu 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL) banan(180g) 1 szt	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) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 686,2 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [mg] 3 006,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 70,6
2025-10-11 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g herbata owcowa 250 g	Rolada z mięsa mielonego 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 60 g (BIA) pomidor z cebulką 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 071,4 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Sól [mg] 2 107,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 69,4
2025-10-12 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) sałata 20 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) ogórek konserwowy 100 g (GOR)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Udziec z kurczaka duszony 120 g Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 262,1 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 256,6 Sól [mg] 2 007,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 58,7
2025-10-13 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) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Gołąbki 250 g (JAJ) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150 g (JAJ) Kompot 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 170,8 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Sól [mg] 2 364,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 73,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-10 do dnia 2025-10-16 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-10-14 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) roszponka 20 g pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Naleśniki ruskie 2 szt 300 g (BIA, GLU, JAJ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot ** 250 g pomarańcza 150 g sos tatarski 50 g wysp(majonez.kechup.chrzan) 50 g (GLU, JAJ, SEL)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Salatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 620,5 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 128 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Sól [mg] 2 778,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 60,9
2025-10-15 środa	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROS) kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor z pestkami dyni 150 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Zawijaniec z serem i ogorkiem ze schaby 120 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 249,5 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Sól [mg] 1 932,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 52,6
2025-10-16 czwartek	Podstawowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g poledwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g	Kawałki kurczaka w sosie curry 100 g (GLU) surówka z dyni i jabłka 150 g Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA) Pasta z ryby wędzonej -makreli 80 g ogórek kiszony 150 g	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 207,2 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 276 Sól [mg] 2 662 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 58,4