

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-24 do dnia 2025-10-30 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-24 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) herbata z cytryną 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) miód 25 1 szt pomidor 50 g	marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos cytrynowy 100 ml (GLU)		pasta z białka z zieleciną 70 g (BIA, JAJ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pomidor b/z skórki 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 419,2 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Sól [mg] 1 446,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 57,2
2025-10-25 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	szpinak 150 g (BIA) Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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		szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata owocowa 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) jabłko 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 001,8 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Sól [mg] 2 073,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 49,3
2025-10-26 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia pieczona z ziołami 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 122,6 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Sól [mg] 1 678,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 50
2025-10-27 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) marmolada 25 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) Schab gotowany 80 g (MIE, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 167,1 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Sól [mg] 1 958,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 74,8
2025-10-28 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z zacierka 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g dynia gotowana z zieleciną 150 g (BIA)		pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 153,6 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Sól [mg] 1 747,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 62,1

2025-10-29 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g (JAJ) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) kompot ** 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor 100 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 423,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 369,6 Sól [mg] 2 497,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 85
2025-10-30 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g pomidor b/z skórki 100 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g		połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIE, DWU) pomidor b/z skórki 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 078,6 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Sól [mg] 1 755,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 58,8