

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-03 do dnia 2025-10-09 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-03 piątek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) miód 25 1 szt twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor 50 g	Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos cytrynowy 100 ml (GLU) kompot owocowy 250 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)		masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 151,3 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Sól [mg] 1 340,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 56,3
2025-10-04 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 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 szpinak 150 g (BIA)		sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) jablko 150 g herbata owocowa 250 g 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)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 271,5 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 269,2 Sól [mg] 1 875,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 51,1
2025-10-05 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g	Rosół z makaronem i natką ietruszkii 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarógzek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 053,3 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Sól [mg] 1 788,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 57,5
2025-10-06 poniedziałek	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g 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) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g		połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 052,8 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Sól [mg] 1 995,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 60,2
2025-10-07 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g surówka z dyni i jabłka 150 g		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 pasta z rybą(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 245,2 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Sól [mg] 1 832,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 81

2025-10-08 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) jabłko 150 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	twarożek z zieleciną 50 g (MLE) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 479,4 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Sól [mg] 2 375,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 65,8
2025-10-09 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) 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) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g galart drobiowy , cytryna 60 g (MIE, DWU) pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 123,8 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 249,9 Sól [mg] 1 364,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 62,4