

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-03 piątek	Podstawowa	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 1 szt pomidor z pestką dyni 150 g	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieloną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g		pasta z jaj z zieloną 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 zieloną i olejem rzepakowym 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 380,1 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Sól [mg] 2 057,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 52
2025-10-04 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką ,zieloną i olejem rzepakowym 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa jarzynowa z zieloną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA)		pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 322,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Sól [mg] 1 891,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 45,4
2025-10-05 niedziela	Podstawowa	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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Rosół z makaronem i natką ietruski 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieloną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 027,1 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [mg] 1 760,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 62,8
2025-10-06 poniedziałek	Podstawowa	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 -wędliną 50 g (GLU, SÓJ, SEL, GOR) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) sałata 20 g pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) surówka z selerą i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser żółty 30 g (BIA) 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) poledwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 362,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Sól [mg] 1 788,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 60,7

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

2025-10-07 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) 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) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) surówka z dyni i jabłka 150 g Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 150 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 242,1 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Sól [mg] 2 315,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 79,4
2025-10-08 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) 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 ser topiony 50 g (BIA) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g rzodkiewka 100 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) wątróbka drobiowa z cebulką 130 g (GLU)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 651,8 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Sól [mg] 1 910,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 47,5
2025-10-09 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Grochówka 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, ROŚ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, MIĘ, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 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 ser żółty 60 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIĘ, DWU)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 452,9 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Sól [mg] 2 060,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 56,6