

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-31 do dnia 2025-11-06 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-31 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) 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 marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wielowocowy * 250 g ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)		salata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) Ser biały w kawałku 30 g (BIA) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 347,2 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Sól [mg] 1 880,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 105,3
2025-11-01 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) salata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) salatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g jabłko 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 008,8 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sól [mg] 2 060,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 93,7
2025-11-02 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g		herbata b/c 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) salatka śledziowa w curry 100 g (DWU) salata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	Deser na maślance 1 szt	Energia [kcal] 2 674,1 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Sól [mg] 2 309,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 75,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-31 do dnia 2025-11-06 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-11-03 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Gołąbki 250 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 544,9 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 359,8 Sól [mg] 2 400,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 100,3
2025-11-04 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) roszponka 20 g Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g pomarańcza 150 g		Salatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 226,5 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Sól [mg] 3 031,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 51,9
2025-11-05 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml papryka konserwowa 150 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) surówka z modrej kapusty z kukurydzą, (marchewką, jabłkiem, ogórkiem kisz.,i olejem rzepakowy,) 150 g (DWU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka barthnika 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] 2 111,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Sól [mg] 2 285,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 38,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-31 do dnia 2025-11-06 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-11-06 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (JAJ, DWU, GOR) chrzan 20 g	Kawałki kurczak w sosie potrawkowym z rodzynkami 150 g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek kiszony 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2109 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Sól [mg] 2 729,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 40,7
---------------------	--	--	--	---	--------------------------------	---