

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

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-03 piątek	D.bogatobiałkowa	herbata z cytryną 250 g połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) miód 25 1 szt sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos cytrynowy 100 ml (GLU) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) Marmolada 20 g (DWU) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)		Energia [kcal] 2 251 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Sól [mg] 1 500 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 61,3
2025-10-04 sobota	D.bogatobiałkowa	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) roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pieczeń rzymska pieczona 150 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	jabłko 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) herbata owcowa 250 g chleb firmowy pieczona 100 g (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR)	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 588,2 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Sól [mg] 2 115,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 61,2
2025-10-05 niedziela	D.bogatobiałkowa	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 Bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Rosół z makaronem i natką ietruszk 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)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	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 zieleniną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 326,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Sól [mg] 1 984,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 65,5
2025-10-06 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	mleko 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewcie -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) schab duszony/sos własny 120 g (GLU, MIE) kompot wieloowocowy * 250 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa złocista 50 g (GLU, SEL, GOR) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 261,2 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Sól [mg] 2 416 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 87,6

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

2025-10-07 wtorek	D.bogatobialkowa	mleko 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg 70 g (MLE) polędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) dynia gotowana z zieleniną 150 g (BIA) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, MIE, SEL)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 322,7 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Sól [mg] 2 131,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 90,5
2025-10-08 środa	D.bogatobialkowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) polędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g Pulpet wieprzowy gotowany 180 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 908 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [mg] 3 158,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 89,2
2025-10-09 czwartek	D.bogatobialkowa	chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) mleko 250 ml (BIA)		Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU) ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ser wędzony 30g 30 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) galareta drobiowy , cytryna 60 g (MIE, DWU) pomidor 100 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 924,2 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 126,6 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Sól [mg] 2 125,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 87,7