

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-10 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 wieloowocowy * 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) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 398,5 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Sól [mg] 2 212,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 104,3
2025-10-11 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) poledwica 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
2025-10-12 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) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) salata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 372,3 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Sól [mg] 1 817,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 75,5
2025-10-13 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) salatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną 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) Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150 g (JAJ) Kompot 250 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) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) salata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 166,3 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Sól [mg] 2 355,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 78,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-10 do dnia 2025-10-16 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-10-14 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 zieleciną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, 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
2025-10-15 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 pomidor z pestkami dyni 150 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa kalafiorowa z zieleciną 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 bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 110,2 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Sól [mg] 1 931,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 52,6
2025-10-16 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 salatka jarzynowa z jogurtem 150 g (JAJ, DWU, GOR) chrzan 20 g	Kawałki kurczaka w sosie curry 100 g (GLU) surówka z dyni i jabłka 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 maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 108,1 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Sól [mg] 2 648,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 52,8