

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-14 do dnia 2025-11-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-14 piątek	Podstawowa Półożniczy	zupa mleczna z ryżem 300 ml (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 pestkami dyni 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	pasta z jaj z zieleciną 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 zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 950,3 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 443,3 Sól [mg] 2 143,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 97,8
2025-11-15 sobota	Podstawowa Półożniczy	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) jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką , zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	wafelek 1 szt	ser żółty 30 g (BIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 862,4 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 142,4 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Sól [mg] 1 994,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 87,2
2025-11-16 niedziela	Podstawowa Półożniczy	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, MIE, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	pomarańcza 100 g	Rosół z makaronem i natką ietruszkii 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 jabłkami ze śmietaną 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kiełbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 262,1 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [mg] 2 039,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 78,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-14 do dnia 2025-11-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-11-17 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	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 -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) sałata 20 g pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g	jabłko 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 jabłką ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	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) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) ser żółty 30 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 596,3 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 364,1 Sól [mg] 1 881,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 78,9
2025-11-18 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Monte-deser 1 szt	surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłką ze śmietaną 150 g (SEL) Żurek z kielbasą 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) pierogi ze szpinakiem 300 g (BIA) Kompot 250 g sos jogurtowo-koperkowy 100 g	kiwi (70 g) 1 szt	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g pasta z ryby(morskczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 170 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Sól [mg] 2 117,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 50,9
2025-11-19 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser topiony 20 g sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) rzodkiewka 100 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	pomarańcza 150 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot ** 250 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Suówka z warzyw mieszanym z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	twarożek z zieleciną 50 g (MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka szwedzka 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 359,1 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Sól [mg] 2 166,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 58

2025-11-20 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU)	jabłko 150 g	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, MIE, SEL) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	galart drobiowy , cytryna 60 g (MIE, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 347,9 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Sól [mg] 2 064,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 69,2
---------------------	-----------------------	--	--------------	--	--	--	-----------------------------	---