

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-27 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-21 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Ser biały w kawałku 30 g (BIA) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 217,8 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 359,3 Sól [mg] 1 576,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 112,2
2025-11-22 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) południca sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) 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) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jabłko 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 001,5 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Sól [mg] 1 810,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 64,9
2025-11-23 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	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 marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) południca drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 169,6 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Sól [mg] 1 770,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 61,2
2025-11-24 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Kompot 250 g	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 029,3 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Sól [mg] 1 970 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 61,8
2025-11-25 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g pomarańcza 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 298,7 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Sól [mg] 3 062,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 68,2

2025-11-26 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) buraczki gotowane 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 598,3 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Sól [mg] 2 411,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 55,1
2025-11-27 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cytryną 250 g	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 335,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Sól [mg] 2 840,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 58,5