

|                         |              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4            | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6                                       | 7                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                              |
| 2025-11-07 piątek       | Łatwostrawna | zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>sałata 20 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>marmolada 25 g ( <b>DWU</b> )                                      | Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>Ryba gotowana (morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g<br>Kompot 250 g<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )                                                                                     |              | masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pomidor 100 g<br>kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> )      | Ciastko FIT 1 szt                       | Energia [kcal] 2 191,4<br>Białko ogółem [g] 93<br>Tłuszcz [g] 74,6<br>Węglowodany ogółem [g] 305,7<br>Sól [mg] 1 596,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,4<br>suma cukrów prostych [g] 68,3    |
| 2025-11-08 sobota       | Łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>sałata 20 g<br>pomidor 150 g<br>pasztet drobiowy z blachy 40 g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>gulasz wieprzowy -duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>buraczki gotowane 150 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>kompot owocowy 250 g                                                                           |              | poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>sałata 20 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g                                                   | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 280,6<br>Białko ogółem [g] 81,4<br>Tłuszcz [g] 99,1<br>Węglowodany ogółem [g] 285<br>Sól [mg] 2 084,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,9<br>suma cukrów prostych [g] 65,3    |
| 2025-11-09 niedziela    | Łatwostrawna | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 100 g                                                                 | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g<br>kompot owocowy 250 g                                                                                                        |              | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | mus owocowo-warzywny 1 szt              | Energia [kcal] 2 093,4<br>Białko ogółem [g] 105,8<br>Tłuszcz [g] 75,2<br>Węglowodany ogółem [g] 264,4<br>Sól [mg] 1 795,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,5<br>suma cukrów prostych [g] 62,9 |
| 2025-11-10 poniedziałek | Łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Marmolada 50 g ( <b>DWU</b> )<br>poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>rukola 15 g<br>pomidor 100 g                                                         | barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kompot 250 g                                      |              | szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>marchewka w plastrach (św) 100 g ( <b>BIA</b> )             | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt    | Energia [kcal] 2 092,5<br>Białko ogółem [g] 67,1<br>Tłuszcz [g] 65,7<br>Węglowodany ogółem [g] 327,9<br>Sól [mg] 5 555,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,5<br>suma cukrów prostych [g] 94    |
| 2025-11-11 wtorek       | Łatwostrawna | zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )                     | surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g ( <b>DWU</b> )<br>Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany * 80 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kompot owocowy 250 g<br>sos śmietanowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) |              | bukiet warzyw z ziołami 150 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )                          | sok pomidorowy 1 szt 330 ml             | Energia [kcal] 2 310,8<br>Białko ogółem [g] 94,3<br>Tłuszcz [g] 105,5<br>Węglowodany ogółem [g] 272,3<br>Sól [mg] 1 880,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,3<br>suma cukrów prostych [g] 46,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-07 do dnia 2025-11-13 KUCHNIA INOWROCŁAW

|                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-12 środa    | Łatwostrawna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>pomidor 100 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>BIA</b> ) | Sztuka mięsa (szynka ) 70 g ( <b>MIE</b> )<br>Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kompot wieloowocowy* 250 g<br>buraczki gotowane 150 g | ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>galart drobiowy , cytryna 60 g ( <b>MIE, DWU</b> )<br>sałatka z pomidora , sałaty, zieleniny i olejem rzypakowym 150 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) | mus owocowo-warzywny 1 szt           | Energia [kcal] 2 546,3<br>Białko ogółem [g] 99,2<br>Tłuszcz [g] 104,1<br>Węglowodany ogółem [g] 327,6<br>Sól [mg] 1 980,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,3<br>suma cukrów prostych [g] 64,4 |
| 2025-11-13 czwartek | Łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )<br>roszponka 20 g<br>szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                                    | Potrąwka z kurczaka -lekka 200 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SO2</b> )<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> )<br>ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> )<br>jabłko 150 g<br>kompot wieloowocowy* 250 g                                        |                                                        | pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>pomidor z natką<br>pietruszki 150 g                                                                                                   | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt | Energia [kcal] 2 064,9<br>Białko ogółem [g] 89,1<br>Tłuszcz [g] 70<br>Węglowodany ogółem [g] 289,4<br>Sól [mg] 3 242,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,3<br>suma cukrów prostych [g] 45,2  |