

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-07 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) Kompot 250 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)		pasta z białka z zieleciną 70 g (BIA, JAJ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pomidor b/z skórki 100 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 392,5 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Sól [mg] 1 662,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 71,5
2025-11-08 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 282,8 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Sól [mg] 2 342,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 63,4
2025-11-09 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) pomidor B/Z SKÓRKI 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor B/Z SKÓRKI 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 014,4 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Sól [mg] 1 651,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 31,6
2025-11-10 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g Marmolada 50 g (DWU)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) marchewka w plastrach (św) 100 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 023,8 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Sól [mg] 5 793,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 105,1
2025-11-11 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)		szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukinia pieczona z ziołami 150 g sałata 20 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 026,4 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Sól [mg] 2 110,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 59,6

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

2025-11-12 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIE) kompot wieloowocowy * 250 g	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) sałatka z pomidora, sałaty, zieleniny i olejem rzypakowym 150 g galart drobiowy, cytryna 60 g (MIE, DWU) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 462,8 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Sól [mg] 1 863,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 77,2
2025-11-13 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) seler gotowany 100 g (BIA) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 210 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Sól [mg] 3 135,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 46,6