

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

|                         |            | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4            | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6                                    | 7                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                        | SUMA                                                                                                                                                                                                                            |
| 2025-11-14 piątek       | Podstawowa | zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cytryną 250 g<br>pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>twaróg ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>pasztet drobiowy z blachy 40 g ( <b>GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor z pestka dyni 150 g              | Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Ryba panierowana(morszczuk ) 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>kompot owocowy 250 g<br>surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g                                                               |              | pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> )<br>pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g                     | mus owocowo-warzywny 1 szt           | Energia [kcal] 2 451,9<br>Białko ogółem [g] 102,7<br>Tłuszcz [g] 97,7<br>Węglowodany ogółem [g] 312,9<br>Sól [mg] 2 412,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 27<br>suma cukrów prostych [g] 65,1 |
| 2025-11-15 sobota       | Podstawowa | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor z rzodkiewką .zieleniną i olejem rzepakowym 150 g | sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Zupa jarzynowa z zieleniną** 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pieczeń rzymska pieczona 100 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>kompot owocowy 250 g<br>szpinak 150 g ( <b>BIA</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )                                       |              | pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g ( <b>SEL</b> )<br>jablko 150 g<br>herbata owocowa 250 g<br>chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )                                                                                        | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt | Energia [kcal] 2 226,3<br>Białko ogółem [g] 79,7<br>Tłuszcz [g] 106,7<br>Węglowodany ogółem [g] 263<br>Sól [mg] 1 888,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,9<br>suma cukrów prostych [g] 45,1 |
| 2025-11-16 niedziela    | Podstawowa | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>papryka świeża 150 g<br>sałata 20 g<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )                                                                          | Rosół z makaronem i natką ietruszkzi 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Filet z kurczaka duszony * 80 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )                      |              | chleb firowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>bukiet warzyw z ziołami 100 g<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                    | mus owocowo-warzywny 1 szt           | Energia [kcal] 2 152,2<br>Białko ogółem [g] 91,3<br>Tłuszcz [g] 85,6<br>Węglowodany ogółem [g] 278,5<br>Sól [mg] 1 887,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 29<br>suma cukrów prostych [g] 62,8  |
| 2025-11-17 poniedziałek | Podstawowa | pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cytryną 250 g<br>kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g ( <b>ROŚ</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g  | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>kotlet schabowy panierowany 120 g ( <b>GLU, JAJ, MIE</b> )<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) |              | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g<br>chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>połędwica drobiowa złocista 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g | Ciastko FIT 1 szt                    | Energia [kcal] 2 440,2<br>Białko ogółem [g] 95,6<br>Tłuszcz [g] 93,9<br>Węglowodany ogółem [g] 333,3<br>Sól [mg] 1 788,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,1<br>suma cukrów prostych [g] 60,7  |

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

|                     |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-18 wtorek   | Podstawowa | <p>zupa mleczna z zacierką 300 ml (<b>BIA, GLU, JAJ</b>)<br/>herbata z cytryną 250 g<br/>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)<br/>masło 82% tłuszczu 15 g (<b>BIA</b>)<br/>chleb razowy krojony 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)<br/>Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (<b>JAJ</b>)<br/>sałata 20 g<br/>pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g<br/>połędwica sopocka 30 g (<b>BIA, GLU, MIE, SEL, DWU</b>)</p> | <p>Żurek z kielbasą 300 ml (<b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL</b>)<br/>surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (<b>SEL</b>)<br/>Kompot 250 g<br/>sos jogurtowo-koperkowy 100 g<br/>pierogi ze szpinakiem 300 g</p>                                                                                 |                                             | <p>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<b>BIA</b>)<br/>masło 82% tłuszczu 15 g (<b>BIA</b>)<br/>sałata 20 g<br/>sałatka śledziowa w curry 100 g (<b>DWU</b>)<br/>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)<br/>chleb razowy krojony 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)<br/>połędwica z warzywami 30 g (<b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b>)<br/>ogórek kiszony 150 g</p>        | <p>jogurt owocowy 1 szt (<b>BIA</b>)</p> | <p>Energia [kcal] 2 044,9<br/>Białko ogółem [g] 84<br/>Tłuszcz [g] 96,1<br/>Węglowodany ogółem [g] 233,1<br/>Sól [mg] 2 724,9<br/>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9<br/>Błonnik pokarmowy [g] 24,1<br/>suma cukrów prostych [g] 77,7</p>    |
| 2025-11-19 środa    | Podstawowa | <p>zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (<b>BIA, GLU</b>)<br/>masło 82% tłuszczu 15 g (<b>BIA</b>)<br/>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)<br/>chleb razowy krojony 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)<br/>sałata 20 g<br/>ser topiony 20 g<br/>sałatka pieczarkowa 150 g (<b>GLU, JAJ, DWU</b>)<br/>herbata z cytryną 250 g<br/>rzodkiewka 100 g<br/>szynkowa wieprzowa 30 g (<b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)</p>                | <p>ziemniaki z koperkiem * 200 g (<b>BIA</b>)<br/>Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>)<br/>kompot ** 250 g<br/>Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (<b>JAJ</b>)<br/>wątróbka drobiowa z cebulką 130 g (<b>GLU</b>)</p> | <p>ciasto -Zebra 80 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p> | <p>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<b>BIA</b>)<br/>masło 82% tłuszczu 15 g (<b>BIA</b>)<br/>sałata 20 g<br/>chleb razowy krojony 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)<br/>twarożek z zieleniną 50 g (<b>MLE</b>)<br/>połędwica drobiowa 30 g (<b>GLU, SEL, GOR</b>)<br/>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)<br/>pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g</p> | <p>mus warzywno-owocowy 1 szt</p>        | <p>Energia [kcal] 2 568,5<br/>Białko ogółem [g] 99<br/>Tłuszcz [g] 95<br/>Węglowodany ogółem [g] 354,2<br/>Sól [mg] 1 724,2<br/>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9<br/>Błonnik pokarmowy [g] 30,6<br/>suma cukrów prostych [g] 62,6</p>      |
| 2025-11-20 czwartek | Podstawowa | <p>jogurt naturalny 150 g (<b>BIA</b>)<br/>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)<br/>masło 82% tłuszczu 15 g (<b>BIA</b>)<br/>Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g (<b>BIA, JAJ, SEL, DWU</b>)<br/>herbata owcowa 250 g<br/>szynka konserwowa 50 g (<b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b>)<br/>sałata 20 g<br/>chleb razowy krojony 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)</p>                           | <p>Grochówka 300 ml (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR, ROŚ</b>)<br/>gulasz wieprzowy-duszony 70 g (<b>GLU, MIE, SEL</b>)<br/>sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g<br/>kasza jęczmienna na sypko 200 g (<b>GLU</b>)<br/>sos naturalny-lekki 100 g (<b>GLU</b>)<br/>kompot owocowy 250 g</p>            |                                             | <p>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<b>BIA</b>)<br/>chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)<br/>masło 82% tłuszczu 15 g (<b>BIA</b>)<br/>chleb razowy krojony 50 g (<b>GLU, JAJ, ZIA</b>)<br/>sałata 20 g<br/>ser żółty 60 g (<b>BIA</b>)<br/>pomidor z siemieniem lnianym 150 g<br/>galareta drobiowa , cytryna 60 g (<b>MIE, DWU</b>)</p>               | <p>sok pomidorowy 1 szt 330 ml</p>       | <p>Energia [kcal] 2 270,6<br/>Białko ogółem [g] 103,4<br/>Tłuszcz [g] 95,1<br/>Węglowodany ogółem [g] 283,5<br/>Sól [mg] 2 422,8<br/>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6<br/>Błonnik pokarmowy [g] 35,3<br/>suma cukrów prostych [g] 52,3</p> |