

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-11-28 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g (GLU)		pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 236,9 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Sól [mg] 1 962,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 78,5
2025-11-29 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) buraczki gotowane 150 g gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g		poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 275,2 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Sól [mg] 2 077,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 65
2025-11-30 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 031,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Sól [mg] 1 795,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 56,4
2025-12-01 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) marchewka w plastrach (św) 100 g (BIA) sałata 20 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 036,2 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Sól [mg] 2 405,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 69,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-28 do dnia 2025-12-04 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-12-02 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) rzodkiewka 100 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	pomarańcza 150 g Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot owocowy 250 g		szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 148,2 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Sól [mg] 2 384 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 71,2
2025-12-03 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g (GOR) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 459,9 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Sól [mg] 2 544,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 82,7
2025-12-04 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kapuśniak z białej kapusty 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SOJ) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 228,7 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Sól [mg] 6 702,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 57,3