

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	Posilek nocny	SUMA
2025-11-14 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) miód 25 1 szt pomidor 50 g	sos grecki * 150 g (GLU) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g		sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym 150 g pasta z jaj z zieleciną 70 g (BIA, 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)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 291,5 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Sól [mg] 1 445,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 57,3
2025-11-15 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor z rzodkiewką ,zieleciną i olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa jarzynowa z zieleciną** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA)		szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jablko 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 338,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Sól [mg] 1 964,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 50,4
2025-11-16 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 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Rosół z makaronem i natką jętruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 100 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 219,5 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Sól [mg] 1 948,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 73,3
2025-11-17 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 278,3 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 356,7 Sól [mg] 2 039 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 90,5

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

2025-11-18 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	Żurek z kielbasą 300 ml (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g pierogi ze szpinakiem 300 g (BIA) surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy 100 g		poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) papryka świeża 100 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 338,1 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Sól [mg] 2 588,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 78,7
2025-11-19 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jabłko 150 g sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 618,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 385 Sól [mg] 2 767,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 77,3
2025-11-20 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		pomidor z natką pietruszki 150 g poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g galart drobiowy , cytryna 60 g (MIE, DWU) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 208,5 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 269 Sól [mg] 2 139,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 52,3