

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-21 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) banan(180g) 1 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	sałata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) Ser biały w kawałku 30 g (BIA) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 121,2 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Sól [mg] 1 575,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 101,5
2025-11-22 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jabłko 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 008,8 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sól [mg] 2 060,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 93,7
2025-11-23 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	herbata b/c 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) Sałatka z tuńczyka z ogórkiem ryżem, jajkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g pomidor 100 g	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 600,2 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Sól [mg] 2 054,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 76,8
2025-11-24 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) roszponka 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Gołąbki 250 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, 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) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 146,6 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Sól [mg] 2 357,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 72,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-27 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-11-25 wtorek	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) roszponka 20 g Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g pomarańcza 150 g	Salatka z ryby wędzonej 150 g (JAJ, DWU, GOR) 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 połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 257,4 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Sól [mg] 2 990,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 53,8
2025-11-26 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml papryka konserwowa 150 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) surówka z modrej kapusty z kukurydzą, (marchewką, jabłkiem, ogórkiem kisz, i olejem rzepakowy,) 150 g (DWU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)	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 szynka baronka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 111,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Sól [mg] 2 285,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 38,6
2025-11-27 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (JAJ, DWU, GOR) chrzan 20 g	Kawałki kurczaka w sosie curry 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 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) sałata 20 g ogórek kiszony 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 083,7 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Sól [mg] 2 339 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 54,1