

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-19 do dnia 2025-12-25 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-19 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) bukiet warzyw z ziołami 150 g Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)		masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 191,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Sól [mg] 1 596,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 68,3
2025-12-20 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g pomidor 150 g paszтет drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) 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 gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g		poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 280,6 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [mg] 2 084,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 65,3
2025-12-21 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 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) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 093,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 264,4 Sól [mg] 1 795,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 62,9
2025-12-22 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 50 g (DWU) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g		szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g marchewka w plastrach (św) 100 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 176,2 Białko ogółem [g] 67,6 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Sól [mg] 5 557,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 114
2025-12-23 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Risotto drobiowo-jarzynowe 300 g (SEL) pomarańcza 150 g kompot owocowy 250 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 307,7 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Sól [mg] 1 861,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 49,1

2025-12-24 środa	Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) pomidor 150 g zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ)	Makaron w sosie pomidorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL) Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy* 250 g jabłko 150 g		herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Barszcz czerwony czysty 300 ml (SOJ, SEL, GOR) Ryba po grecku gotowana110/140 250 g (RYB) galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pierniczki 50 g sałatka ryżowa z brzoskwinia 150 g (JAJ, DWU, SO2)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 771,7 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 384,4 Sól [mg] 2 082,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 70,3 Błonnik pokarmowy [g] 106,9 suma cukrów prostych [g] 89,4
2025-12-25 czwartek	Łatwostrawna	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) kakao 250 ml (BIA) ketchup 20 g (GLU, SEL) mandarynka 70 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Filet z kurczaka duszony* 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot świąteczny 200 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) galart drobiowy, cytryna (mały) 60 g (MIĘ, DWU) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 403,5 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Sól [mg] 3 132,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 84