

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-05 do dnia 2025-12-11 KUCHNIA INOWROCŁAW

|                         |              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                                                                                           | 4                             | 5                                                                                                                                                                                                                                                         | 6                                    | 7                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                        | SUMA                                                                                                                                                                                                                              |
| 2025-12-05 piątek       | Łatwostrawna | zupa mleczna z ryżem 300 ml<br>herbata z cytryną 250 g<br>sałata 20 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g<br>kielbasa krakowska 30 g<br>pasta jajeczna z zieleniną 50 g<br>pomidor 50 g                                                  | Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml<br>Ryba pieczona( morszczuk) 100 g<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g<br>sos grecki * 150 g<br>kompot owocowy 250 g                                                           |                               | masło 82% tłuszczu 15 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br>sałata 20 g<br>twarożek z z koperkiem 70 g<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g<br>pomidor 100 g                                                                                  | mus owocowo-warzywny 1 szt           | Energia [kcal] 2 130,1<br>Białko ogółem [g] 91<br>Tłuszcz [g] 74,8<br>Węglowodany ogółem [g] 290,2<br>Sól [mg] 1 713<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,7<br>suma cukrów prostych [g] 70,8        |
| 2025-12-06 sobota       | Łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br>Parówki cienkie , ketchup 120 g<br>roszponka 20 g<br>pomidor z natką pietruszki 150 g                                              | Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g<br>Pieczeń rzymska pieczona 100 g<br>sos pomidorowy 100 ml<br>kompot owocowy 250 g<br>szpinak 150 g                                                    |                               | sałata 20 g<br>pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g<br>jabłko 150 g<br>herbata owocowa 250 g<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g<br>szynka konserwowa 30 g                                                   | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt | Energia [kcal] 2 332,3<br>Białko ogółem [g] 78,2<br>Tłuszcz [g] 109,6<br>Węglowodany ogółem [g] 282,5<br>Sól [mg] 1 975,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,8<br>suma cukrów prostych [g] 51,3 |
| 2025-12-07 niedziela    | Łatwostrawna | Kakao na mleku 300 ml<br>bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g<br>szynka konserwowa 50 g<br>sałata 20 g<br>pomidor 150 g<br>jajko gotowane 1 szt                                                                                              | Rosół z makaronem i natką ietruszkii 350 ml<br>surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g<br>Filet z kurczaka duszony * 80 g<br>sos naturalny-lekki 100 g<br>kompot wieloowocowy * 250 g |                               | chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g<br>bukiet warzyw z ziołami 100 g<br>sałata 20 g<br>kielbasa krakowska 30 g<br>twarożek z zieleniną 50 g                                                                          | mus owocowo-warzywny 1 szt           | Energia [kcal] 2 178,4<br>Białko ogółem [g] 95,1<br>Tłuszcz [g] 88,1<br>Węglowodany ogółem [g] 270,3<br>Sól [mg] 1 915,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,6<br>suma cukrów prostych [g] 57,5  |
| 2025-12-08 poniedziałek | Łatwostrawna | herbata z cytryną 250 g<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g<br>kurczak w galarewce -wędlina 50 g<br>jogurt naturalny 150 g<br>sałata 20 g<br>marmolada 25 g<br>pomidor 100 g                                                      | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g<br>schab duszony/sos własny 80 g<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g<br>kompot wieloowocowy * 250 g                       |                               | Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g<br>sałata 20 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g<br>polędwica drobiowa złocista 30 g<br>buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g | Ciastko FIT 1 szt                    | Energia [kcal] 2 218,4<br>Białko ogółem [g] 85,8<br>Tłuszcz [g] 69,8<br>Węglowodany ogółem [g] 330,9<br>Sól [mg] 1 932<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,1<br>suma cukrów prostych [g] 60,9    |
| 2025-12-09 wtorek       | Łatwostrawna | zupa mleczna z zacierką 300 ml<br>herbata z cytryną 250 g<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g<br>sałata 20 g<br>Pasta z pieczonych warzyw z brokulem i ziołami 70 g<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>polędwica sopocka 30 g | Żurek z kielbasą 300 ml<br>pierogi leniwe z masłem i cukrem 300 g<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g                                                                    | ciasto drożdżowe -wypiek 90 g | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g<br>sałata 20 g<br>pasta z ryby( morszczuk) z warzywami 80 g<br>cukinia z pomidorami i ziołami 150 g                                             | jogurt owocowy 1 szt                 | Energia [kcal] 2 541,8<br>Białko ogółem [g] 108,6<br>Tłuszcz [g] 97,4<br>Węglowodany ogółem [g] 330,1<br>Sól [mg] 2 264,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,8<br>suma cukrów prostych [g] 94,4 |

|                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-10 środa    | Łatwostrawna | <p>zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml<br/>herbata z cytryną 250 g<br/>masło 82% tłuszczu 15 g<br/>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g<br/>sałata 20 g<br/>szynkowa wieprzowa 50 g<br/>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g<br/>jabłko 150 g</p> | <p>Pulpet wieprzowy gotowany 90 g<br/>Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g<br/>bukiet warzyw z ziołami 150 g<br/>ziemniaki z koperkiem * 200 g<br/>sos pomidorowy 100 ml<br/>kompot ** 250 g</p>         | <p>twarożek z zieleciną 50 g<br/>sałata 20 g<br/>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br/>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g<br/>masło 82% tłuszczu 15 g<br/>szynka konserwowa 30 g<br/>pomidor z natką pietruszki 150 g</p> | <p>mus warzywno-owocowy 1 szt</p> | <p>Energia [kcal] 2 180,6<br/>Białko ogółem [g] 82,9<br/>Tłuszcz [g] 78,5<br/>Węglowodany ogółem [g] 310,9<br/>Sól [mg] 2 344,4<br/>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7<br/>Błonnik pokarmowy [g] 32,1<br/>suma cukrów prostych [g] 53,2</p> |
| 2025-12-11 czwartek | Łatwostrawna | <p>jogurt naturalny 150 g<br/>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g<br/>masło 82% tłuszczu 15 g<br/>herbata owocowa 250 g<br/>mandarynka 70 g<br/>szynka konserwowa 50 g</p>                                                                                     | <p>gulasz wieprzowy -duszony 70 g<br/>Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g<br/>kasza jęczmienna na sypko 200 g<br/>buraczki gotowane 150 g<br/>kompot owocowy 250 g<br/>sos naturalny-lekki 100 g</p> | <p>połędwica z warzywami 30 g<br/>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br/>masło 82% tłuszczu 15 g<br/>sałata 20 g<br/>galart drobiowy , cytryna 60 g<br/>pomidor z natką pietruszki 150 g</p>                                   | <p>Deser na maślanec 1 szt</p>    | <p>Energia [kcal] 2 134,6<br/>Białko ogółem [g] 75,3<br/>Tłuszcz [g] 94,8<br/>Węglowodany ogółem [g] 265,2<br/>Sól [mg] 1 286,4<br/>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3<br/>Błonnik pokarmowy [g] 21,3<br/>suma cukrów prostych [g] 79,2</p> |