

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-26 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-12-26 piątek	Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) salatka z selera konserwowego(w) 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) sałata 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka gotowana 70 g (GLU, MIĘ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki 150 g kompot jabłkowy 250 ml sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	babka 80 g (GLU, JAJ)	herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 100 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z z koperkiem 70 g (MLE)	sok burczany 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 478 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Sól [mg] 2 182,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 105,8
2025-12-27 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA)		pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 226,3 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 263 Sól [mg] 1 888,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 45,1
2025-12-28 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) papryka świeża 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 152,2 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Sól [mg] 1 887,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 62,8
2025-12-29 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) sałata 20 g pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser żółty 30 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 595,3 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 114,3 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [mg] 1 733,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 61,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-26 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-12-30 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	Zupa selerowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 ml (GLU) Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) Kompot 250 g pierogi ze szpinakiem 300 g (BIA)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g (DWU) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) ogórek kiszony 150 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 468,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Sól [mg] 2 458,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 58,7
2025-12-31 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser topiony 20 g sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g rzodkiewka 100 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 250,9 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [mg] 2 525 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 48,5