

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

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-05 piątek	Podstawowa Położniczy	zupa mleczna z ryżem 300 ml herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g pieczywo razowe 50 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g kielbasa krakowska 30 g pomidor z pestkami dyni 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml Ryba panierowana(morszczuk) 120 g ziemniaki z koperkiem * 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	twarożek z z koperkiem 70 g pieczywo razowe 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 693,7 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 371,8 Sól [mg] 2 070,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 95,8
2025-12-06 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g jogurt naturalny 150 g roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	sok marchwiowo-owocowy 200 g	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g szpinak 150 g ziemniaki z koperkiem * 200 g sos pomidorowy 100 ml	wafelek 1 szt	ser żółty 30 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 799,3 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 142,1 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Sól [mg] 1 996,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 86,7
2025-12-07 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g papryka świeża 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g jajko gotowane 1 szt	pomarańcza 100 g	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml Filet z kurczaka duszony * 80 g ziemniaki z koperkiem * 200 g surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	manna z sokiem 200 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kielbasa krakowska 30 g bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 281,9 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Sól [mg] 2 040,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 80,2
2025-12-08 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g jogurt naturalny 150 g herbata z cytryną 250 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g sałata 20 g pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml kotlet schabowy panierowany 120 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ziemniaki z koperkiem * 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	budyń z sokiem 200 ml	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g chleb razowy krojony 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml połędwica drobiowa złocista 30 g ser żółty 30 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 591,7 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 364,1 Sól [mg] 1 879,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 78,9

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

2025-12-09 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g Pasta z pieczonych warzyw z brokulem i ziołami 70 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g jogurt naturalny 150 g sałata 20 g połędwica sopocka 30 g herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g	banan(180g) 1 szt	surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g Zurek z kielbasą 300 ml pierogi ruskie 300 g Kompot 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g	chleb razowy krojony 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g pasta z ryby(morskczuk) z warzywami 80 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g	jogurt owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 271,6 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Sól [mg] 2 059,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 66
2025-12-10 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g pieczywo razowe 50 g sałata 20 g ser topiony 20 g sałatka pieczarkowa 150 g rzodkiewka 100 g szynkowa wieprzowa 30 g	pomarańcza 150 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g kompot ** 250 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g Suówka z warzyw mieszanym z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g sos pomidorowy 100 ml	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g	twarożek z zieleniną 50 g połędwica drobiowa 30 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g sałatka szwedzka 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 043,2 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [mg] 2 132 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 36,6
2025-12-11 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g	jabłko 150 g	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml gulasz wieprzowy-duszony 70 g sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g kasza jęczmienna na sypko 200 g sos naturalny-lekki 100 g	manna z sokiem 200 g	galart drobiowy , cytryna 60 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g pieczywo razowe 50 g sałata 20 g ser żółty 30 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 452,7 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Sól [mg] 1 908,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 69,2