

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-12 do dnia 2025-12-18 KUCHNIA INOWROCŁAW

|                         |                              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6                                       | 7                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                              |
| 2025-12-12 piątek       | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>roszponka 20 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )<br>szynka bartenika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g | Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>BIA</b> )<br>banan(180g) 1 szt<br>sos waniliowy 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> )                                                                         | Ser biały w kawałku 30 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> )<br>bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>pomidor b/z skórki 100 g | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 247<br>Białko ogółem [g] 83,3<br>Tłuszcz [g] 53,4<br>Węglowodany ogółem [g] 369,3<br>Sól [mg] 1 480,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,2<br>suma cukrów prostych [g] 118     |
| 2025-12-13 sobota       | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>sałata 20 g<br>herbata owocowa 250 g<br>pomidor 100b/z skórki 100 g                                                                                                      | Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>Rolada z mięsa mielonego 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>kompot owocowy 250 g<br>seler gotowana (św) 150 g ( <b>BIA, SEL</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) | jarzyny z wody 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>cukinia pieczona z ziołami 150 g                         | mus owocowo-warzywny 1 szt              | Energia [kcal] 2 039,6<br>Białko ogółem [g] 76<br>Tłuszcz [g] 60,1<br>Węglowodany ogółem [g] 325,2<br>Sól [mg] 1 913,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 39<br>suma cukrów prostych [g] 53,8      |
| 2025-12-14 niedziela    | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>połędwica sopocka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor b/z skórki 100 g<br>bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )                                                       | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>seler gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>udziec z kurczaka gotowany 120 g<br>sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kompot owocowy 250 g                            | herbata z cukrem 250 ml<br>bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor b/z skórki 150 g<br>sałata 20 g                           | jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )     | Energia [kcal] 2 061,4<br>Białko ogółem [g] 106,1<br>Tłuszcz [g] 66,5<br>Węglowodany ogółem [g] 268,4<br>Sól [mg] 2 126,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 14,7<br>suma cukrów prostych [g] 65,4 |
| 2025-12-15 poniedziałek | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g                                                                                | barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>Sztuka mięsa (szynka ) gotowana 70 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>dynia gotowana z zieleciną 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Kompot 250 g                | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )                                              | mus warzywno-owocowy 1 szt              | Energia [kcal] 2 021,9<br>Białko ogółem [g] 76,3<br>Tłuszcz [g] 69,7<br>Węglowodany ogółem [g] 288,2<br>Sól [mg] 2 071,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,3<br>suma cukrów prostych [g] 74,5    |
| 2025-12-16 wtorek       | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>herbata z cytryną 250 g<br>bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>pomidor b/z skórki 150 g<br>pasta z białka 50 g 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )             | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Jabłko gotowne 150 g                                                                                                                              | połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor b/z skórki 150 g                                                               | jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )     | Energia [kcal] 2 249,9<br>Białko ogółem [g] 89,3<br>Tłuszcz [g] 86,7<br>Węglowodany ogółem [g] 293,8<br>Sól [mg] 2 614,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,3<br>suma cukrów prostych [g] 68,1  |

|                     |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-17 środa    | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | <p>masło 82% tłuszczu 10 g (<b>BIA</b>)</p> <p>bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b>)</p> <p>kielbasa szynkowa 50 g (<b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)</p> <p>sałata 20 g</p> <p>pomidor b/z skórki 150 g</p> <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (<b>BIA, GLU</b>)</p> <p>herbata z cukrem 250 ml</p> <p>miód 25 1 szt</p>         | <p>ziemniaki z koperkiem * 200 g (<b>BIA</b>)</p> <p>buraczki gotowane 150 g</p> <p>Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml (<b>GLU, SEL</b>)</p> <p>sos pietruszkowy 100 ml (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)</p> <p>Schab gotowany 80 g (<b>MIE, SEL</b>)</p>                          | <p>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<b>BIA</b>)</p> <p>bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b>)</p> <p>masło 82% tłuszczu 10 g (<b>BIA</b>)</p> <p>bigos z cukinii 150 g (<b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b>)</p> <p>sałata 20 g</p> <p>kielbasa krakowska 50 g (<b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b>)</p> | <p>mus owocowo-warzywny 1 szt</p> | <p>Energia [kcal] 2 279,7</p> <p>Białko ogółem [g] 88,6</p> <p>Tłuszcz [g] 77</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 321,9</p> <p>Sól [mg] 2 301,1</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 19,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 49,9</p>   |
| 2025-12-18 czwartek | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | <p>masło 82% tłuszczu 10 g (<b>BIA</b>)</p> <p>bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b>)</p> <p>kielbasa krakowska 50 g (<b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b>)</p> <p>sałata 20 g</p> <p>sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (<b>BIA, JAJ, DWU</b>)</p> <p>herbata z cytryną 250 g</p> <p>jogurt naturalny 150 g (<b>BIA</b>)</p> | <p>Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 150 g (<b>GLU</b>)</p> <p>marchew gotowana 150 g (<b>BIA, GLU</b>)</p> <p>Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (<b>GLU, SEL</b>)</p> <p>ryż na sypko 200 g (<b>BIA</b>)</p> <p>Jabłko gotowane 150 g</p> <p>kompot owocowy 250 g</p> | <p>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<b>BIA</b>)</p> <p>bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b>)</p> <p>tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (<b>BIA</b>)</p> <p>pomidor 150 g</p> <p>szynka konserwowa 50 g (<b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b>)</p> <p>sałata 20 g</p>                                    | <p>Deser na maślanie 1 szt</p>    | <p>Energia [kcal] 2 221,8</p> <p>Białko ogółem [g] 91,8</p> <p>Tłuszcz [g] 75,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 313,6</p> <p>Sól [mg] 2 435,7</p> <p>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 22,6</p> <p>suma cukrów prostych [g] 51,8</p> |