

|                         |                                                  | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6                                       | 7                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                              |
| 2025-12-12 piątek       | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | roszponka 20 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>szynka bartenika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )          | 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> )                                                                                                  | sałata 20 g<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> )<br>Ser biały w kawałku 30 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 100 g | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 121,2<br>Białko ogółem [g] 82,2<br>Tłuszcz [g] 53,3<br>Węglowodany ogółem [g] 344,7<br>Sól [mg] 1 575,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,6<br>suma cukrów prostych [g] 101,5 |
| 2025-12-13 sobota       | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata owcowa 250 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>sałata 20 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )                                                            | 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>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml ( <b>GLU</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>jabłko 150 g<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )                                                                                | mus owocowo-warzywny 1 szt              | Energia [kcal] 2 008,8<br>Białko ogółem [g] 70<br>Tłuszcz [g] 58,9<br>Węglowodany ogółem [g] 324,7<br>Sól [mg] 2 060,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,4<br>suma cukrów prostych [g] 93,7    |
| 2025-12-14 niedziela    | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pomidor 100 g<br>szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pasta z ciecierzycy 60 g ( <b>SEL</b> )                                                                                             | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>kompot owocowy 250 g                                                                 | herbata b/c 250 ml<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>twarożek z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor 100 g                                               | jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )     | Energia [kcal] 2 305,1<br>Białko ogółem [g] 102,3<br>Tłuszcz [g] 78,1<br>Węglowodany ogółem [g] 276,5<br>Sól [mg] 1 857,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,8<br>suma cukrów prostych [g] 82,6 |
| 2025-12-15 poniedziałek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g | barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>Gołąbki 250 g ( <b>JAJ</b> )<br>sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Kompot 250 g                                                   | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, 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> )<br>sałata 20 g                    | mus warzywno-owocowy 1 szt              | Energia [kcal] 2 146,6<br>Białko ogółem [g] 73,9<br>Tłuszcz [g] 81,1<br>Węglowodany ogółem [g] 306,5<br>Sól [mg] 2 357,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,9<br>suma cukrów prostych [g] 72,3  |

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

|                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-16 wtorek   | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata z cytryną 250 g<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) | Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>pomarańcza 150 g                                                                                                                                                                     | Salatka z ryby wędzonej 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )                | jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 257,4<br>Białko ogółem [g] 88,5<br>Tłuszcz [g] 92,5<br>Węglowodany ogółem [g] 288,5<br>Sól [mg] 2 990,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,8<br>suma cukrów prostych [g] 53,8 |
| 2025-12-17 środa    | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>kielbasa szynkowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>papryka konserwowa 150 g<br>smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g ( <b>ROŚ</b> )                        | ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIE</b> )<br>surówka z modrej kapusty z kukurydzą, ( marchewką, jabłkiem, ogórkiem kisz, i olejem rzepakowy, ) 150 g ( <b>DWU</b> )<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>szynka bartenika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) | mus owocowo-warzywny 1 szt          | Energia [kcal] 2 111,2<br>Białko ogółem [g] 90,5<br>Tłuszcz [g] 79,8<br>Węglowodany ogółem [g] 284,9<br>Sól [mg] 2 285,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,7<br>suma cukrów prostych [g] 38,6   |
| 2025-12-18 czwartek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, DWU</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cytryną 250 g<br>sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )<br>chrzan 20 g                                                          | Kawałki kurczaka w sosie curry 150 g ( <b>GLU</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g<br>Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> )<br>jabłko 150 g<br>kompot owocowy 250 g                                                                                          | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>ogórek kiszony 150 g<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )                                    | Deser na maślanec 1 szt             | Energia [kcal] 2 083,7<br>Białko ogółem [g] 87,4<br>Tłuszcz [g] 66,9<br>Węglowodany ogółem [g] 306,7<br>Sól [mg] 2 339<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,2<br>suma cukrów prostych [g] 54,1   |