

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

|                      |                                                     | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6                                       | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2025-12-12 piątek    | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata b/c 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>szynka bartenika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | owsianka z owocami 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> ) | Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 250 g ( <b>BIA</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>grejpfrut 0,5 szt<br>sos waniliowy b/z cukru 100 ml ( <b>BIA, GLU</b> )                                                                                | surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g ( <b>DWU</b> ) | chleb razowy krojony 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>sałata 20 g<br>pomidor 100 g<br>Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> )<br>Ser biały w kawalku 30 g ( <b>BIA</b> ) | twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal] 2 059,9</b><br><b>Białko ogółem [g] 93,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 81,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 283,8</b><br><b>Sól [mg] 1 600,4</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 38,2</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 45,9</b> |
| 2025-12-13 sobota    | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata owcowa 250 g<br>pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SEL, DWU</b> )<br>sałata 20 g<br>sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )            | gruszka 150 g                                | Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml ( <b>GLU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Rolada z mięsa mielonego 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )                              | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>jabłko 150 g<br>sałata 20 g<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )                                                                        | mus owocowo-warzywny 1 szt              | <b>Energia [kcal] 2 050,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 72,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 59,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 337,5</b><br><b>Sól [mg] 2 055,2</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 38,8</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 80,1</b> |
| 2025-12-14 niedziela | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 150 g                                                                                                         | Ciastko FIT 1 szt                            | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>kalaftor z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>kompot jabłkowy 250 ml                                                         | jabłko 150 g                                                                         | herbata b/c 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor z cebulką 150 g                                     | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )   | <b>Energia [kcal] 2 111,9</b><br><b>Białko ogółem [g] 107,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 79,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 260,8</b><br><b>Sól [mg] 1 762</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 38,7</b>    |

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

|                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-15 poniedziałek | Dz ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata b/z cukru 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor ze szczypiorkiem o słonecznikiem 150 g<br>kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>roszponka 20 g          | sok pomidorowy 200 ml | barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Sztuka mięsa (szynka ) gotowana 70 g ( <b>MIĘ</b> ) | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )                                        | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                   | mus warzywno-owocowy 1 szt            | Energia [kcal] 2 065<br>Białko ogółem [g] 78,5<br>Tłuszcz [g] 72,9<br>Węglowodany ogółem [g] 301<br>Sól [mg] 2 326,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,1<br>suma cukrów prostych [g] 62,3     |
| 2025-12-16 wtorek       | Dz ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata z cytryną b/z cukru 250 g<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g<br>Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | jabłko 150 g          | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> )<br>pomarańcza 150 g<br>makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g ( <b>SEL</b> )<br>kompot jabłkowy 250 ml                                                                                                          | surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g                                 | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 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> )<br>Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> )                 | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 101,9<br>Białko ogółem [g] 79,1<br>Tłuszcz [g] 80,5<br>Węglowodany ogółem [g] 288<br>Sól [mg] 3 294,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,3<br>suma cukrów prostych [g] 68,2   |
| 2025-12-17 środa        | Dz ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250 ml<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>papryka konserwowa 150 g<br>kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )                                                       | grejpfrut 0,3 szt     | ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>buraczki gotowane 150 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot 250 g                          | Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) | bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | mus owocowo-warzywny 1 szt            | Energia [kcal] 2 209,5<br>Białko ogółem [g] 92,8<br>Tłuszcz [g] 95,5<br>Węglowodany ogółem [g] 274,7<br>Sól [mg] 2 970,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,7<br>suma cukrów prostych [g] 52,2 |
| 2025-12-18 czwartek     | Dz ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata z cytryną b/z cukru 250 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )<br>kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )  | Ciastko FIT 1 szt     | Kawalki kurczaka w sosie koperkowo-śmietano wym 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g<br>Ryż brązowy na sypko 150 g ( <b>BIA</b> )<br>jabłko 150 g<br>kompot owocowy 250 g           | fasolka z bułką tartą 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )                                                | szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>ogórek kiszony 150 g                                           | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 178,6<br>Białko ogółem [g] 95,9<br>Tłuszcz [g] 90<br>Węglowodany ogółem [g] 274,9<br>Sól [mg] 3 013<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31<br>Błonnik pokarmowy [g] 33<br>suma cukrów prostych [g] 38,2         |