

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

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-05 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z ryżem 300 ml herbata z cytryną 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g Pieczywo pszenne 100 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g kielbasa krakowska 30 g pomidor 50 g	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g Ryba pieczona(morszczuk) 100 g kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos grecki * 150 g		twarożek z z koperkiem 70 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g pomidor b/z skórki 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 085,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Sól [mg] 1 595 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 52,6
2025-12-06 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pomidor z natką pietruszki 150 g polędwica drobiowa 50 g	szpinak 150 g Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g ziemniaki z koperkiem * 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g sos pomidorowy 100 ml kompot owocowy 250 g		szynka konserwowa 30 g herbata owocowa 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g jabłko 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 001,8 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Sól [mg] 2 073,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 49,3
2025-12-07 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g szynka konserwowa 50 g sałata 20 g pomidor 150 g pasta z białka 50 g 50 g	Rosół z makaronem i natką ietruszkii 350 ml marchew gotowana 150 g sos mleczny 100 g ziemniaki z koperkiem * 200 g Filet z kurczaka gotowany * 80 g Kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g kukinia pieczona z ziołami 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g twarożek z zieleniną 50 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 252,3 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Sól [mg] 1 809,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 50,4
2025-12-08 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g polędwica drobiowa 50 g marmolada 25 g pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ziemniaki z koperkiem * 200 g seler gotowana (św) 150 g Schab gotowany 80 g sos pietruszkowy 100 ml kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g jarzyny z wody (m) 150 g polędwica drobiowa złocista 30 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 200,4 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Sól [mg] 2 085,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 75,6
2025-12-09 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z zacierką 300 ml herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g pasta z białka 50 g 50 g polędwica sopocka 30 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 250 ml Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g kompot wieloowocowy * 250 g marchew gotowana 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g	pasta z ryby(morszczuk) z warzywami 80 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g masło 82% tłuszczu 10 g kukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g	jogurt owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 487,3 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Sól [mg] 1 874,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 77,8
2025-12-10 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g Pieczywo pszenne 100 g Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g polędwica drobiowa 50 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g jarzyny z wody 150 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g sos pomidorowy 100 ml Pulpet wieprzowy gotowany 90 g kompot ** 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g masło 82% tłuszczu 15 g twarożek z zieleniną 50 g pomidor 100 g szynka konserwowa 30 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 177,7 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Sól [mg] 2 456,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 55,1

2025-12-11 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g Pieczywo pszenne 100 g masło 82% tłuszczu 15 g herbata owcowa 250 g Jabłko gotowne 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g	gulasz wieprzowy -duszony 70 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruski (św) 300 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g	połędwica drobiowa 30 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g galart drobiowy , cytryna 60 g pomidor b/z skórki 150 g	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 223,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Sól [mg] 1 595,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 62,7
---------------------	------------------------------	--	---	--	-------------------------	--