

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-19 do dnia 2025-12-25 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-12-19 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MŁE) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g (GLU)		sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 60 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 422,4 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Sól [mg] 2 249,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 80,9
2025-12-20 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MŁE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MŁE, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g poledwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MŁE, SEL, DWU) buraczki gotowane 150 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 406,6 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 111,3 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Sól [mg] 2 483 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 76,8
2025-12-21 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MŁE, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 140 g (GLU, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Kompot 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieloną 50 g (MŁE) pomidor z natką pietruszki 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MŁE, SOJ, SEL)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Sól [mg] 1 833,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 56,2
2025-12-22 poniedziałek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g Marmolada 50 g (DWU)	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g jabłko 150 g ser żółty 30 g (BIA)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 419,4 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 362,1 Sól [mg] 6 587 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 125,7

2025-12-23 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g sałata 20 g połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) rzodkiewka 100 g	sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2) Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g Risotto drobiowo-jarzynowe 300 g (SEL) pomarańcza 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 186,1 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Sól [mg] 2 182,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 64,8	
2025-12-24 środa	Podstawowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 150 g ser żółty 60 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Makaron w sosie pomidorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL) kompot wielowocowy* 250 g jabłko 150 g	herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Barszcz czerwony czysty 300 ml (BIA, GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ryba po grecku smażona 120/140 260 g (GLU, RYB) pierniczki 50 g Śledź w oleju 80 g (DWU)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 819,8 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 122 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Sól [mg] 2 281,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 82,5 Błonnik pokarmowy [g] 95,8 suma cukrów prostych [g] 53,4	
2025-12-25 czwartek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) chrzan 20 g sałatka jarzynowa -podst 150 g (JAJ, DWU, GOR) kakao 250 ml (BIA) mandarynka 70 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) kompot świąteczny 200 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) galareta drobiowy , cytryna (mały) 60 g (MIĘ, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 308,9 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Sól [mg] 3 189,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 83,3