

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	Posilek nocny	SUMA
2025-12-05 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z ryżem 300 ml herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g pieczywo razowe 50 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g pomidor z pestka dyni 150 g kielbasa krakowska 30 g jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml Ryba panierowana(morszczuk) 120 g ziemniaki z koperkiem * 200 g kompot owocowy 250 g surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g		twarożek z z koperkiem 70 g pieczywo razowe 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 408,6 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Sól [mg] 2 054,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 68,6
2025-12-06 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g chleb razowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	sos pomidorowy 100 ml Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g kompot owocowy 250 g szpinak 150 g ziemniaki z koperkiem * 200 g		pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g ser żółty 30 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 226,3 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 263 Sól [mg] 1 888,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 45,1
2025-12-07 niedziela	Podstawowa	Kakao na mleku 300 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g papryka świeża 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g jajko gotowane 1 szt	Rosół z makaronem i natką ietruszkii 350 ml Filet z kurczaka duszony * 80 g ziemniaki z koperkiem * 200 g surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g		chleb firowy krojony 50 g masło 82% tłuszczu 15 g bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g kielbasa krakowska 30 g herbata z cukrem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 152,2 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Sól [mg] 1 887,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 62,8
2025-12-08 poniedziałek	Podstawowa	pieczywo pszenno-żytnie 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g jogurt naturalny 150 g herbata z cytryną 250 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g sałata 20 g pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml kotlet schabowy panierowany 120 g surówka z seler i jabłka ze śmietaną 150 g ziemniaki z koperkiem * 200 g kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ser żółty 30 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g chleb razowy krojony 50 g połędwica drobiowa złocista 30 g sałata 20 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 440,2 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Sól [mg] 1 788,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 60,7
2025-12-09 wtorek	Podstawowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g Pasta warzywna z brokulem ,jajkiem ziołami 70 g sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g połędwica sopocka 30 g	Żurek z kielbasą 300 ml surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g Kompot 250 g pierogi ruskie 300 g ciasto drożdżowe -wypiek 90 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g chleb razowy krojony 50 g połędwica z warzywami 30 g ogórek kiszony 150 g	jogurt owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 922,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 132,9 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Sól [mg] 2 671,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 85,2

2025-12-10 środa	Podstawowa	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml masło 82% tłuszczu 15 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g ser topiony 20 g sałatka pieczarkowa 150 g herbata z cytryną 250 g rzodkiewka 100 g szynkowa wieprzowa 30 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g kompot ** 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g wątróbka drobiowa z cebulką 130 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g twarożek z zieleniną 50 g połędwica drobiowa 30 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 170,2 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Sól [mg] 1 680,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 34,6
2025-12-11 czwartek	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g herbata owocowa 250 g szynka konserwowa 50 g sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g	Grochówka 300 ml gulasz wieprzowy-duszony 70 g sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kasza jęczmienna na sypko 200 g sos naturalny-lekki 100 g kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g masło 82% tłuszczu 15 g chleb razowy krojony 50 g sałata 20 g ser żółty 60 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g galareta drobiowa , cytryna 60 g	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 358,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [mg] 2 263,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 52