

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-12 piątek	Podstawowa Położniczy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	Monte -deser 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml (SEL) zapiekanka z makaronu 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g banan(180g) 1 szt	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) Ser biały w kawałku 30 g (BIA) pomarańcza 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 734,6 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Sól [mg] 2 336,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 85,9
2025-12-13 sobota	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	gruszka 150 g	Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (DWU)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z cebulką 150 g ser żółty 60 g (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 043,6 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Sól [mg] 2 000,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 48,2
2025-12-14 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek konserwowy 100 g (GOR)	wafelek 1 szt	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Udziec z kurczaka duszony 120 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	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) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) sałata 20 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 679,9 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [mg] 2 187,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 93,2

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

2025-12-15 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Gołąbki 250 g (JAJ) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 192,4 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Sól [mg] 2 213,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 94,4
2025-12-16 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jabłko 150 g	Naleśniki ruskie 2 szt 300 g (BIA, GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) pomarańcza 150 g sos tatarski 50 g wysp(majonez.kechu p.chrzan) 50 g (GLU, JAJ, SEL)	Monte -deser 1 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 480,8 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 118,5 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Sól [mg] 2 974,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 54,9
2025-12-17 środa	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) papryka konserwowa 150 g herbata z cukrem 250 ml kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	jabłko 150 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z modrej kapusty z kukurydzą,(marchewką, jabłkiem, ogórkiem kisz.i olejem rzepakowy,) 150 g (DWU) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Zawijanec z serem i ogórkiem ze schaby 120 g (BIA, GLU, JAJ, MIE)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 387,8 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Sól [mg] 2 619,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 46,7

2025-12-18 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) herbata z cytryną 250 g polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIE, DWU) Kawałki kurczaka w sosie curry 150 g (GLU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	mufinka 1 szt	szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g ser żółty 30 g (BIA)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 257,9 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [mg] 2 734,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 54,1
---------------------	-----------------------	---	---	--	---------------	--	-------------------------	--