

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-26 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-12-26 piątek	Łatwostrawna	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka z selera konserwowego(w) 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) miód 25 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka gotowana 70 g (GLU, MIE) buraczki 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot jabłkowy 250 ml	babka 80 g (GLU, JAJ)	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 100 g sałata 20 g twarożek z z koperkiem 70 g (MLE)	sok burczany 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 827,4 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 422,4 Sól [mg] 2 159,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 110,5
2025-12-27 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA)		sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 332,3 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Sól [mg] 1 975,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 51,3
2025-12-28 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 178,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Sól [mg] 1 915,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 57,5
2025-12-29 poniedziałek	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g marmolada 25 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 429,2 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Sól [mg] 1 594 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 61,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-26 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-12-30 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa selerowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 ml (GLU) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) kiwi (70 g) 1 szt		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 179,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Sól [mg] 1 871,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 108,1
2025-12-31 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) jabłko 150 g	Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g		twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 180,6 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Sól [mg] 2 344,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 53,2