

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       | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | sałata 20 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>marmolada 25 g ( <b>DWU</b> )                                                                                | Ryba pieczona( morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g<br>surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g<br>Sos porowy 100 g ( <b>GLU</b> )                    |              | pomidor 100 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>sałata 20 g<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> )                   | Ciastko FIT 1 szt                       | Energia [kcal] 2 236,9<br>Białko ogółem [g] 93,2<br>Tłuszcz [g] 78<br>Węglowodany ogółem [g] 311,8<br>Sól [mg] 1 962,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,8<br>suma cukrów prostych [g] 78,5    |
| 2025-12-20 sobota       | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g<br>pasztet drobiowy z blachy 40 g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>buraczki gotowane 150 g<br>gulasz wieprzowy -duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kompot owocowy 250 g                                    |              | poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy kraj, chleb razowy kraj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Salatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> )  | twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 382,6<br>Białko ogółem [g] 80,9<br>Tłuszcz [g] 100,3<br>Węglowodany ogółem [g] 304,3<br>Sól [mg] 2 394,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,7<br>suma cukrów prostych [g] 65,8 |
| 2025-12-21 niedziela    | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy kraj, chleb razowy kraj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 100 g                                                                                                    | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g<br>kompot 250 g                             |              | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy kraj, chleb razowy kraj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | mus owocowo-warzywny 1 szt              | Energia [kcal] 2 031,1<br>Białko ogółem [g] 108,1<br>Tłuszcz [g] 68,7<br>Węglowodany ogółem [g] 265,4<br>Sól [mg] 1 795,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,2<br>suma cukrów prostych [g] 56,4 |
| 2025-12-22 poniedziałek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy kraj, chleb razowy kraj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>rukola 15 g<br>szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor z siemieniem lnianym 150 g<br>twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )                                                   | barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot 250 g |              | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy kraj, chleb razowy kraj 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>marchewka w plastrach ( św) 100 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g            | banan(180g) 1 szt                       | Energia [kcal] 2 119,9<br>Białko ogółem [g] 74,8<br>Tłuszcz [g] 66,8<br>Węglowodany ogółem [g] 329,7<br>Sól [mg] 2 406,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,3<br>suma cukrów prostych [g] 89,6  |

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

|                     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-23 wtorek   | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | herbata z cukrem 250 ml<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>rzodkiewka 100 g<br>poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) | pomarańcza 150 g<br>Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Risotto drobiowo-jarzynowe 300 g ( <b>SEL</b> )<br>kompot owocowy 250 g<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                                                                    |                                                        | szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>tłuszcz roślinny do smarowania 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>papryka konserwowa 150 g                                                                                                                       | sok pomidorowy 1 szt 330 ml           | Energia [kcal] 2 009,5<br>Białko ogółem [g] 83,6<br>Tłuszcz [g] 55,8<br>Węglowodany ogółem [g] 317,4<br>Sól [mg] 2 417,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,9<br>suma cukrów prostych [g] 61,3     |
| 2025-12-24 środa    | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor 150 g<br>zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                         | Makaron w sosie pomidorowym 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>jablko 150 g                                                                                        |                                                        | herbata z cytryną 250 g<br>Ryba po grecku gotowana 110/140 250 g ( <b>RYB</b> )<br>Barszcz czerwony czysty 300 ml ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>galart z ryby z cytryną 100 g ( <b>RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR</b> )<br>piemniczki 50 g<br>Śledź w oleju rzepakowym 80 g ( <b>DWU</b> ) | mus warzywno-owocowy 1 szt            | Energia [kcal] 2 642<br>Białko ogółem [g] 115,3<br>Tłuszcz [g] 103,1<br>Węglowodany ogółem [g] 345,1<br>Sól [mg] 2 404,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,8<br>suma cukrów prostych [g] 87,4   |
| 2025-12-25 czwartek | D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa biała 100 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> )<br>sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurt 150 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>kakao 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>mandarynka 70 g                                                                      | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Filet z kurczaka duszony * 80 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>kompot świąteczny 200 g | ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) | herbata z cytryną 250 g<br>Pieczywo razowe i zwykłe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>galart drobiowy , cytryna (mały) 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> )<br>pomidor 100 g                                                                                                                      | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Energia [kcal] 2 444,3<br>Białko ogółem [g] 106,8<br>Tłuszcz [g] 93,8<br>Węglowodany ogółem [g] 322,5<br>Sól [mg] 2 490,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 74,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 586,4<br>suma cukrów prostych [g] 79,4 |