

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	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g zupa mleczna z ryżem 300 ml kielbasa krakowska 30 g pomidor 50 g	sos grecki * 150 g Ryba pieczona(morszczuk) 100 g Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml ziemniaki z koperkiem * 200 g kompot owocowy 250 g		sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g twarożek z z koperkiem 70 g sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g masło 82% tłuszczu 10 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 011,9 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 272,5 Sól [mg] 1 719,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 55,3
2025-12-06 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie , ketchup 120 g	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g ziemniaki z koperkiem * 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g sos pomidorowy 100 ml kompot owocowy 250 g szpinak 150 g		szynka konserwowa 30 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g jabłko 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 338,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Sól [mg] 1 964,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 50,4
2025-12-07 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g szynka konserwowa 50 g sałata 20 g pomidor 150 g jajko gotowane 1 szt	Rosół z makaronem i natką ietruszeki 350 ml sos naturalny-lekki 100 g ziemniaki z koperkiem * 200 g surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g Filet z kurczaka duszony * 80 g Kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g kielbasa krakowska 30 g sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 100 g twarożek z zieleniną 50 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 219,5 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Sól [mg] 1 948,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 73,3
2025-12-08 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g jogurt naturalny 150 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml ziemniaki z koperkiem * 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g schab duszony/sos własny 80 g kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g polędwica drobiowa 30 g buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 286,4 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Sól [mg] 1 975,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 91,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-05 do dnia 2025-12-11 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-12-09 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g Pasta warzywna z brokulem ,jajkiem ziolami 70 g zupa mleczna z zacierką 300 ml pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g polędwica sopocka 30 g	Żurek z kielbasą 300 ml kompot wieloowocowy * 250 g pierogi ruskie 300 g surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g	polędwica sopocka 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g tłuszcz roślinny do smarowania 10 g sałata 20 g sałatka śledziowa w curry 100 g papryka świeża 100 g	jogurt owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 502,8 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Sól [mg] 2 516,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 73,8
2025-12-10 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g jabłko 150 g sałatka pieczarkowa 150 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g kompot ** 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g g twarożek z zieleniną 50 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g szynka konserwowa 30 g pomidor z natką pietruszki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 220,6 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Sól [mg] 2 724,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 49,3
2025-12-11 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g herbata owcowa 250 g sałata 20 g mandarynka 70 g jogurt naturalny 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g szynka konserwowa 50 g	gulasz wieprzowy -duszony 70 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g kasza jęczmienna na sypko 200 g sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g		pomidor z natką pietruszki 150 g polędwica z warzywami 30 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g galart drobiowy , cytryna 60 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 093,3 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Sól [mg] 1 668,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 53,4