

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-16 do dnia 2024-02-22 KUCHNIA INOWROCLAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pieczywo razowe 100 g pomidor z natką pietruszki 150 g połudwica drobiow cienka 30 g jajko gotowane 1 szt roszponka 20 g	jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml pierogi ruskie z cebulką i olejem rzepakowym 300 g kompot wielowocowy * 250 g pomarańcza 0,5 szt	Suówka z warzyw mieszanym z kapustą 150 g	pieczywo razowe 100 g masło 82% tłuszczu 10 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g sałata 20 g szynka konserwowa 30 g brokuł na parze 150 g Pasta pomidorowo-twa rogowa z zieliną 50 g	sałatka z selera konserwowego(w) 150 g	Energia [kcal] 2 021,7 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Sód [mg] 2 068,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 28,4
2024-02-17 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieliną 50 g pomidor 150 g jogurt naturalny 150 g Szynka drobiowa 30 g	sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką i marchewką 150 g	sos naturalny-lekki 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g Zupa koperkowa z ryżem 300 ml kompot 250 g	jabłko 150 g	Parówki cienkie, ketchup 100 g bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g	twarożek farmerski 150 g	Energia [kcal] 2 253 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Sód [mg] 1 513,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 50,1
2024-02-18 niedziela	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kakao na mleku 300 ml chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g szynka konserwowa 50 g sałata 20 g sałatka jarzynowa -podst 150 g	surówka z kapusty kiszzonej 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki młode z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g Udziec z kurczaka duszony 120 g	buraczki gotowane 150 g	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g kiełbasa krakowska 30 g pomidor 150 g sałata 20 g twarożek z zieliną 50 50 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 148,2 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Sód [mg] 2 375,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 56,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-16 do dnia 2024-02-22 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-02-19 poniedziałek	D. z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g pomidor 100 g szynka drobiowa . 50 g jogurt naturalny 150 g	kisiel 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ziemniaki z koperkiem 200 g szpinak gotowamy 100 g sos koperkowy 100 ml Pulpet wieprzowy 90 g kompot owocowy 250 g jabłko 150 g	kalafior na parze 150 g	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynkowa regionalna 50 g	owsianka z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 009,3 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Sód [mg] 2 093 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 41
2024-02-20 wtorek	D. z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g pomidor z natką pietruszki 150 g jajko gotowane 1 szt szynka bartnika 30 g sałata 20 g	budyń bez soku 200 ml	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g surówka z selera i jabłka 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g	bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g szynka drobiowa . 50 g	jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 006,4 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 276 Sód [mg] 1 875,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 53,7
2024-02-21 środa	D. z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g chleb razowy krojony 100 g sałata 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g	kisiel 200 ml	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa 80 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy-lekki 100 g	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	Paprykarz lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g cukinia pieczona z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml połędwica z warzywami 30 g	wafle ryżowe-naturalne 1 szt	Energia [kcal] 2 159,8 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Sód [mg] 1 717 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 84,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-16 do dnia 2024-02-22 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-02-22 czwartek	D. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata owocowa 250 g chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g twarożek z zieleniną 50 g sałata 20 g papryka świeża 150 g jogurt naturalny 150 g kielbasa żywiecka 30 g	Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g	Żurek 300 ml Ryż brązowy na sypko 150 g marchew gotowana 150 g sos potrawkowy 100 ml kompot wieloowocowy * 250 g udziec z kurczaka gotowany 120 g	kisiel ze śmietaną 200 g	chleb razowy krojony 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g pieczeń rzymska (w) 50 g Pasta z selera 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	grejpfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 2 023,8 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 255,4 Sód [mg] 1 985 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 56,6
---------------------	--	--	---	--	--------------------------	---	-------------------	--