

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-28 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-22 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) sałata 20 g połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) pierogi ruskie 300 g (BIA, GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g kiwi (70 g) 1 szt	Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g	kiełbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g brokuł na parze 100 g jajko gotowane 0,5 szt (JAJ)	mus z kaszy jaglonej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 448,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Sól [mg] 1 656,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostyh [g] 46,5
2024-03-23 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka z ogórka konserwowego 150 g (GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) jabłko 150 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g Szynka gotowana 80 g (MIE) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	brokuł z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Parówki cienkie , ketchup 100 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 403 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Sól [mg] 2 260,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostyh [g] 66
2024-03-24 niedziela	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka Bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	sok pomidorowy 200 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera, jabłka i ananasa 150 g (SEL, DWU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot jabłkowy 250 ml	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kiełbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek ogórkowy 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g	mus z kaszy jaglonej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 227 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Sól [mg] 2 768,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostyh [g] 57,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-28 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-03-25 poniedziałek	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIE, DWU) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) jabłko 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kompot wieloowocowy * 250 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU)	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g (JAJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL) szynka bartenka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 025,4 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Sól [mg] 1 992,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 31,2
2024-03-26 wtorek	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	grejfrut 0,3 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Risotto mięsno(wieprzowe)-jarzynowe (ryż brązowy) 250 g (SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	surówka z selera i jabłka 150 g (SEL)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g (GLU)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 1 969,3 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Sól [mg] 2 385,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 41,6
2024-03-27 środa	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki i pestkami dyni 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 200 ml	ziemniaki z koperkiem 200 g pieczeń wieprzowa 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa brokułowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) buraczki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) mandarynka 70 g	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jabłko 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 398,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Sól [mg] 2 235,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 44,5

Jadłospis za okres od dnia 2024-03-22 do dnia 2024-03-28 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-03-28 czwartek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 40 g (MLE) jogurt naturalny 150 g (BIA)	mus warzywno-owocowy 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	biszkoty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 211,8 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Sól [mg] 2 828,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 45
---------------------	---	---	----------------------------	--	---	---	-------------------	---