

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-01 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR) połędwica drobiowa cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałata 20 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) kompot wieloowocowy * 250 g Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g Sos porowy 100 g (GLU)	brukselka z bułką tartą 150 g (BIA, GLU)	pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulką 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2135,4 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Sól [mg] 2 462,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 38,7
2024-11-02 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) połędwica z warzywami 50 g (GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	gruszka 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU, SEL) kompot jabłkowy 250 ml ziemniaki z koperkiem 200 g sałata z jogurtem 120 g (BIA)	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) galareta drobiowa, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2201,3 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Sól [mg] 3 943,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 55,8
2024-11-03 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 konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surowka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g Kompot 250 g	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) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) brokuł na parze 100 g sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2282,3 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [mg] 2 709,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 64,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-07 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-11-04 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata z cytryną 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kurczak w galarecie-wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lnianym i szczypiorkiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) Pasta z soczewicy i marchewki 70 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 30 g (DWU) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	grejpfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 1 946,2 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [mg] 1 954,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 72,7
2024-11-05 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 siemieniem lnianym 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) połędwica sopocka 30 g (DWU) sałata 20 g	jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g sos jarzynowy# 150 g gulasz wieprzowy-duszone 70 g (GLU, SEL)	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g (DWU)	cukinia z pomidorami i ziołami 150 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica sopocka 50 g (DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA) sos jarzynowy# 150 g	Energia [kcal] 2 338,7 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 111,7 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Sól [mg] 1 900,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 28,1
2024-11-06 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) papryka konserwowa 150 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	Surówka z kapusty białej z soczewicą i olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 097 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Sól [mg] 3 901,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 65,2

2024-11-07 czwartek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata b/c 250 ml szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka z selera konserwowego z ananasem, wędliną, jajkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) sałata 20 g</p>	jabłko 150 g	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleciną 300 ml (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)</p>	<p>surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) pomidor 100 g</p>	<p>owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)</p>	<p>Energia [kcal] 2256 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Sól [mg] 2293,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 45,5</p>
---------------------	---	--	--------------	---	---	---	---	---