

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-25 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-25 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) sos grecki * 150 g Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 1 885,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,3 <b>Sól [mg]</b> 1 611,6 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 24,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,3
2024-10-26 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA)	surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) kompot 250 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL)	jabłko 150 g	poledwica sopočka 50 g (DWU) bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 l	<b>Energia [kcal]</b> 2 104,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 91 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,7 <b>Sól [mg]</b> 1 942,1 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 31,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,7
2024-10-27 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 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	grejfrut 0,3 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surowka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	sok owocowy 330 ml 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 171,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,5 <b>Sól [mg]</b> 2 110,5 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-25 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-10-28 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pomidor ze szczypiorkiem o słonecznikiem 150 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	kisiel 200 ml ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bulką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> )	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 029,1</b> <b>Białko ogółem [g] 70,3</b> <b>Tłuszcz [g] 73,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,4</b> <b>Sól [mg] 2 445,1</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 44,1</b>
2024-10-29 wtorek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) szynka bartenika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g	surówka z kapusty pekińskiej z soczewicą i oleje rzepakowym 150 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>GLU</b> ) makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) kompot jabłkowy 250 ml	kapusta modra na ciepło 150 g ( <b>GLU</b> )	bukiet warzyw z ziołami 150 g ( <b>GLU</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	mus warzywno-owocowy 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 089,5</b> <b>Białko ogółem [g] 78,6</b> <b>Tłuszcz [g] 81,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295,7</b> <b>Sól [mg] 1 642,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,5</b>
2024-10-30 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )	banan(180g) 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g ( <b>MIE</b> ) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy-lekki 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Sałatka z kaszy jaglanej, warzyw i rukoli 150 g ( <b>DWU</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal] 2 223,7</b> <b>Białko ogółem [g] 80,5</b> <b>Tłuszcz [g] 81,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,1</b> <b>Sól [mg] 1 866,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,2</b>

2024-10-31 czwartek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) roszponka 20 g papryka świeża 150 g jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa żywiecka 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, DWU</b> )	sok pomidorowy 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) Ryż brązowy na sypko 150 g ( <b>BIA</b> ) marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) sos potrawkowy 100 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g	kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynka bartnika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 077,7</b> <b>Białko ogółem [g] 106,7</b> <b>Tłuszcz [g] 73,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275</b> <b>Sól [mg] 2 979,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 62,4</b>
---------------------	---	---	-----------------------	--	---	---	------------------------------------	---