

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-27 do dnia 2024-10-03 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-09-27 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Paszтет zapiekany drobiowy 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka ukraińska (z fasolą) 150 g (JAJ, DWU, GOR)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, SEL, ZIA) kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z dyni i jabłka 150 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g (DWU)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 100 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2155,5 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Sól [mg] 2 007 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 77,9
2024-09-28 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata z cytryną 250 g pieczywo razowo 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 z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	jabłko 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ)	kapusta biała gotowana z koperkiem 150 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowo 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	sok pomidorowy 1 szt 330 l	Energia [kcal] 2072,6 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 264,3 Sól [mg] 2 238,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 47,3
2024-09-29 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) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	Ciastko FIT 1 szt	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 modrej z ogórkiem 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) sałata 20 g twarożek ogórkowy 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g	Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU)	Energia [kcal] 2308 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Sól [mg] 1 801,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 54,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-27 do dnia 2024-10-03 KUCHNIA INOWROCŁAW

2024-09-30 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor 100 g roszponka 20 g	jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g kompot wieloowocowy * 250 g Pieczeń rzymska z jajkiem /sos natur (duszona) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA)	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą 150 g (JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2009,2 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Sól [mg] 1 969,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 28
2024-10-01 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 zieleniną 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron (razowy)z sosem bolońskim i mięsem 350 g jabłko 150 g	buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g	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)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2253,1 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Sól [mg] 2 015,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 78,6
2024-10-02 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 siemieniem lnianym 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA)	sok pomidorowy 200 ml	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Szynka duszona 70 g (MIE) 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)	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzepakowym 150 g (DWU)	jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g (GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2028,7 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 250,6 Sól [mg] 2 867,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 43,6

2024-10-03 czwartek	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych 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) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) 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, MIĘ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałata z pomidorem i sosem vinegrette 100 g (DWU, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 245,7 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Sól [mg] 3 227,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 44,7
---------------------	--	--	----------------------------	---	--------------------------------------	--	--------------------------------	--