

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-24 do dnia 2025-01-30 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-24 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)	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieleniną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) pulpet z ryby (dorsz) 90 g (GLU, JAJ, SEL, ZIA) kompot wieloowocowy * 250 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (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, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulką 150 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 315,2 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [mg] 2 648,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 43
2025-01-25 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) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, 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 zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot jabłkowy 250 ml ziemniaki z koperkiem 200 g szpinak 150 g (BIA)	kapusta biała gotowana z koperkiem 150 g (GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) galart drobiowy, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 126,3 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Sól [mg] 1 943,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 34,9
2025-01-26 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)	kiwi (70 g) 1 szt	Rosół z makaronem i natką ietruski 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g Kompot 250 g	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jabłko 150 g sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 170,6 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Sól [mg] 2 460,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 39,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-24 do dnia 2025-01-30 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-01-27 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 ciecierzycy 60 g (SEL)	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, MIE) ziemniaki z koperkiem 200 g brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2152,3 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Sól [mg] 2 076,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 70,1
2025-01-28 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 zielenią 70 g (BIA, JAJ) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałata 20 g	gruszką 150 g	pomarańcza (100g) 0,5 szt Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g (GLU, SEL)	kapusta kiszona gotowana 150 g (GLU)	kućinia 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 (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2065,2 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 239,9 Sól [mg] 2 100 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 40,8
2025-01-29 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 makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 zielenią 50 g (MLE) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2111,4 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Sól [mg] 3 095,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 65,5

2025-01-30 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	<p>pieczywo razowo 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>	<p>pomarańcza (100g) 0,5 szt</p>	<p>Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) 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 razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) pomidor 100 g</p>	<p>mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt</p>	<p>Energia [kcal] 297,5 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [mg] 2 244,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 45,3</p>
---------------------	--	--	----------------------------------	---	---	---	---	--