

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 ogr.lątwotrzyszwałajalnych węglowodanów/wątrobowia	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata z pomidorem b/z skórki i sosem vinegrette 150 g (DWU, GOR)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby (dorsz) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) Jabłko gotowne 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g twarożek 40 40 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 404 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 363,1 Sól [mg] 2 006,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 67,6
2025-01-25 sobota	D.z ogr.lątwotrzyszwałajalnych węglowodanów/wątrobowia	jogurt naturalny 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) Jabłko gotowne 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 153,4 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Sól [mg] 2 033,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 90,4
2025-01-26 niedziela	D.z ogr.lątwotrzyszwałajalnych węglowodanów/wątrobowia	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU)	Jabłko gotowne 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Kompot 250 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) brokuł na parze 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 323,8 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Sól [mg] 2 414,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 56

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

2025-01-27 poniedziałek	D.z ogr.latwostrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarecie -wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) mus jabłkowy 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) Schab gotowany 80 g (MIĘ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	Jabłko gotowane 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, 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] 2030,1 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Sól [mg] 1 766,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 89,2
2025-01-28 wtorek	D.z ogr.latwostrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g (SEL) Jabłko gotowane 150 g Kompot 250 g	seler gotowana 150 g (BIA, GLU)	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 1907,5 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 242,6 Sól [mg] 1 775,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 57,8
2025-01-29 środa	D.z ogr.latwostrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) sałata 20 g Jabłko gotowane 150 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) kompot ** 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2311,7 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Sól [mg] 2 286,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 83

2025-01-30 czwartek	D.z ogr.latwozyswajalnych węglowodanów/wątrbowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata b/c 250 ml pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	buraczki gotowane 150 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g gulasz wieprzowy 70 g (GLU, SEL)	jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) pomidor b/z skórki 100 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2480,2 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Sól [mg] 1 793,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 71
---------------------	---	--	-------------------	---	---	---	--------------------------------------	---