

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-06 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-31 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	sok pomidorowy 200 ml	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g grejfrut 0,5 szt sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	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 pomidor 50 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2006,9 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Sól [mg] 2 181,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 56,6
2025-02-01 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 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)	gruszka 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ)	budyń bez soku 200 ml (BIA, 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 ml	Energia [kcal] 2024,8 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [mg] 2 294 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 58,7
2025-02-02 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) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) 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 kalafior z bulgą tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot jabłkowy 250 ml	jabłko 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, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek ogórkowy 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2116,7 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Sól [mg] 1 786,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-31 do dnia 2025-02-06 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-02-03 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem o słonecznikiem 150 g galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g	kiwi (70 g) 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA)	surówka z kapusty białej z koperkiem 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) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 247,5 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Sól [mg] 2 201,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 32,1
2025-02-04 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, GLU, 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 pomarańcza (100g) 0,5 szt	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) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 041,7 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 254,2 Sól [mg] 2 039,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 69,3
2025-02-05 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 kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) buraczki z jabłkiem i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	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 papryka konserwowa 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 202,8 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 250,7 Sól [mg] 3 109 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 39,3

2025-02-06 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	kiwi (70 g) 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) surówka z marchwi , selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	biszkoty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 317,6 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Sól [mg] 2 793,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 61,8
---------------------	--	---	-------------------	--	--------------------------------------	--	--------------------------------	--