

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 ogr: łatwotrzyszwalajnych węglowodanów/wątrobowia	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 100 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Jabłko gotowne 150 g	Ciastko FIT 1 szt	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 50 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 493,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 374,8 Sól [mg] 1 824,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 121,8
2025-02-01 sobota	D.z ogr: łatwotrzyszwalajnych węglowodanów/wątrobowia	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata owocowa 250 g pomidor 100b/z skórki 100 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot owocowy 250 g marchewka gotowana * 150 g (BIA, GLU)	jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	cukinia pieczona z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka drobiowa -wędł. 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 077,3 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Sól [mg] 2 353,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 61,1
2025-02-02 niedziela	D.z ogr: łatwotrzyszwalajnych węglowodanów/wątrobowia	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g	Jabłko gotowne 150 g	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 206,3 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Sól [mg] 1 610,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 53,2

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

2025-02-03 poniedziałek	D.z ogr.łatwostrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowia	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g galart drobiowy, cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SÉL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor b/z skórki 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) szpinak gotowamy 100 g (BIA, GLU)	Ciastko FIT 1 szt	bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 343,9 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Sól [mg] 1 684,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 57
2025-02-04 wtorek	D.z ogr.łatwostrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowia	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g Makaron(razowy) z sosem bolońskim i mięsem 350 g Jabłko gotowne 150 g	jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek 40 g (MLE)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 151,7 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Sól [mg] 1 757,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 87,5
2025-02-05 środa	D.z ogr.łatwostrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowia	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g	marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukinia pieczona z ziołami 150 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) sałata 20 g pasta z białka 50 g (BIA, JAJ)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 407 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Sól [mg] 1 894 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 104,5

2025-02-06 czwartek	D.z ogr.latwozyswajalnych węglowodanów/wątrbowa	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) salata 20 g salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (JAJ, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml	mus warzywno-owocow y 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) kompot wielowocowy * 250 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) salata 20 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 216,4 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Sól [mg] 2 409,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 54
---------------------	---	--	-----------------------------------	---	--	---	--	--