

|                         |                                                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                     | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                       | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posilek nocny                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2025-04-11 piątek       | D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )                                                           | sok pomidorowy 200 ml | rolada rybna ( mintaj) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA</b> )<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g<br>Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Kompot 250 g<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) | kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )                                                       | jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor 150 g<br>kielbasa zielonogórka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> )                                        | Ciastko FIT 1 szt                     | <b>Energia [kcal]</b> 2 152,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 84,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 67<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,5<br><b>Sól [mg]</b> 2 044,5<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 28,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 53      |
| 2025-04-12 sobota       | D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g<br>galart drobiowy . cytryna 60 g ( <b>MIĘ, DWU</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa żywiecka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU</b> ) | grejpfrut 0,5 szt     | sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>buraczki gotowane 150 g<br>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>kompot 250 g<br>gulasz wieprzowy-duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> )                             | brukselka z bulką tartą 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )                                                       | połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )                                            | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt  | <b>Energia [kcal]</b> 2 185,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 95,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 89,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,9<br><b>Sól [mg]</b> 2 104,6<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 32,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,2  |
| 2025-04-13 niedziela    | D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor 100 g                                                                        | pomarańcza 1 szt      | Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g                                       | Suówka z warzyw mieszanych z kapustą pekińską i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g ( <b>JAJ</b> ) | herbata b/z cukru 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>sałata 20 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal]</b> 2 236,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 118,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 87,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,5<br><b>Sól [mg]</b> 2 266,6<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 29,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,7 |
| 2025-04-14 poniedziałek | D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | herbata b/z cukru 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor z siemieniem lnianym 150 g<br>szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>połędwica z warzywami 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )                     | jabłko 150 g          | barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kalafior z bulką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> )    | sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką 150 g                                                           | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>marchew w plastach z natką pietruszki 100 g ( <b>BIA</b> )<br>szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                                              | grejpfrut 0,5 szt                     | <b>Energia [kcal]</b> 2 020,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 74<br><b>Tłuszcz [g]</b> 73,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297<br><b>Sól [mg]</b> 6 118,5<br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 48          |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-17 KUCHNIA INOWROCŁAW

|                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-15 wtorek   | Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | Herbata z cytryną b/z cukru 250 g<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>rzodkiewka 100 g<br>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>sałata 20 g    | grejpfrut 0,5 szt                    | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>jabłko 150 g<br>kompot owocowy 250 g<br>makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                    | kapusta modra na ciepło 150 g ( <b>GLU</b> )                                         | bukiet warzyw z ziołami 150 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                                              | twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Energia [kcal]</b> 2001,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 75,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,4<br><b>Sól [mg]</b> 1 748,8<br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g]</b> 26,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,4   |
| 2025-04-16 środa    | Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | herbata b/c 250 ml<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pasta brokułowo-twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) | Ciastko FIT 1 szt                    | ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g<br>sos chrzanowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) | kisiel ze śmietaną 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )                                    | chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>galareta z ryby z cytryną 100 g ( <b>RYB, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałatka z pomidora, sałaty, zieleciny i olejem rzepakowym 150 g | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )   | <b>Energia [kcal]</b> 2114<br><b>Białko ogółem [g]</b> 89<br><b>Tłuszcz [g]</b> 73,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,3<br><b>Sól [mg]</b> 1 553,7<br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g]</b> 28,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,4     |
| 2025-04-17 czwartek | Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów | herbata owcowa 250 g<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )<br>roszponka 20 g<br>kielbasa żywiecka 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )  | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> )<br>Ryż brązowy na sypko 150 g ( <b>BIA</b> )<br>jabłko 150 g<br>Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g ( <b>GLU, JAJ, SO2</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g                             | surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g ( <b>DWU</b> ) | chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )                                    | mus owocowo-warzywny 1 szt              | <b>Energia [kcal]</b> 2005,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 90,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,1<br><b>Sól [mg]</b> 3 130,3<br><b>kw. tłuszcz.</b><br><b>nasycone ogółem [g]</b> 24,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,9 |