

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-04 piątek	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml 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 bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 100 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Jabłko gotowne 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	salata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 100 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 295,7 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 378,9 Sól [mg] 1 789,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 113,9
2025-04-05 sobota	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) południca sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) salata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor 100b/z skórki 100 g	Jabłko gotowne 150 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 016,3 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Sól [mg] 1 953,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 56,6
2025-04-06 niedziela	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) salata 20 g pomidor b/z skórki 100 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) południca drobiowa 50 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 pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MIE) salata 20 g salata 20 g pomidor b/z skórki 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 222 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Sól [mg] 1 884,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 52,4
2025-04-07 poniedziałek	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g południca drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor b/z skórki 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) szpinak 150 g (BIA)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 028,7 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Sól [mg] 2 243,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 87,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-04 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-04-08 wtorek	D z ogr.łatwotrzysylajnych węglowodanów/wątrobowa	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 z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe (ryż brązowy) 250 g (SEL) Jabłko gotowne 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	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] 2 016,3 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Sól [mg] 2 848,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 61,2
2025-04-09 środa	D z ogr.łatwotrzysylajnych węglowodanów/wątrobowa	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)	ziemniaki z koperkiem 200 g 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) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) sałata 20 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 282,3 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Sól [mg] 1 782,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 105,2
2025-04-10 czwartek	D z ogr.łatwotrzysylajnych węglowodanów/wątrobowa	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (JAJ, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g	Jabłko gotowne 150 g	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo mlecznym 100 g (GLU) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g ryż na sypko 200 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor b/z skórki 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 258,6 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Sól [mg] 2 611,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 48,9