

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-18 do dnia 2025-04-24 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-18 piątek	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE)	Jabłko gotowne 150 g	Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g sos grecki * 150 g (GLU)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	sałata 20 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pasta z białka z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) pomidor 50 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 031,5 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Sól [mg] 1 268,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 62,2
2025-04-19 sobota	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pasta z ryby z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL) pomidor 100 g sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Kompot 250 g Zupa jarzynowa / 300 g (GLU) Makaron w sosie pomidorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL) jabłko 150 g	jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g polędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 031,2 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Sól [mg] 1 816,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 61,3
2025-04-20 niedziela	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) pomidor b/z skórki 100 g	Jabłko gotowne 150 g	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki młode z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka gotowany 120 g	Ciastko FIT 1 szt	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor B/Z SKÓRKI 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 139,3 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Sól [mg] 1 792 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 22,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-18 do dnia 2025-04-24 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-04-21 poniedziałek	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka w galarecie z zieleniną i warzywami 70 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Schab gotowany 80 g (MIE, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	Jabłko gotowne 150 g	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 50 g (MLE) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 598,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Sól [mg] 2 923,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 102
2025-04-22 wtorek	D z ogr.łatwotrzyswajalnych 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) południca sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	seler gotowana 150 g (BIA, GLU)	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) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 453,2 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Sól [mg] 1 677,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 46,5
2025-04-23 środa	D z ogr.łatwotrzyswajalnych 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 gotowne 150 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) kompot ** 250 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	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, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 401,9 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Sól [mg] 2 432 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 82
2025-04-24 czwartek	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	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)	Jabłko gotowne 150 g	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)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) 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 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 333,3 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Sól [mg] 1 770,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 87