

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-02 do dnia 2025-05-08 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-02 piątek	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g twaróg z koperkiem 70 g pomidor b/z skórki 150 g połędwica drobiowa 30 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g	rolada rybna (mintaj) 100 g Zupa dyniowa z lanymi kluseczkami i natką pietruszki 300 g Kompot 250 g jarzyny z wody (m) 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml	kisiel 200 ml	sałata 20 g Pieczywo pszenne 100 g masło 82% tłuszczu 10 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml pasta z białka z zieleniną 70 g pomidor b/z skórki 150 g kielbasa zielonogórka 30 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 278,2 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [mg] 1 706,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 83,8
2025-05-03 sobota	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g herbata b/c 250 ml galareta drobiowa , cytryna 60 g pomidor b/z skórki 150 g jogurt naturalny 150 g szynka konserwowa 30 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos pietruszkowy 100 ml gulasz wieprzowy-gotowany 70 g kompot 250 g	budyń bez soku 200 ml	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g połędwica sopocka 50 g Jabłko gotowne 150 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 131,4 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [mg] 2 869,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 65
2025-05-04 niedziela	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g masło 82% tłuszczu 10 g szynka konserwowa 30 g sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g pomidor b/z skórki 100 g	Jabłko gotowne 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml seler gotowana (św) 150 g sos mleczny 100 g ziemniaki 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 masło 82% tłuszczu 10 g pomidor B/Z SKÓRKI 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g	jogurt owocowy 150 g	Energia [kcal] 2 121,5 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Sól [mg] 1 914,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 26,5
2025-05-05 poniedziałek	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	herbata 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g masło 82% tłuszczu 10 g rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g jogurt naturalny 150 g połędwica drobiowa 30 g pomidor b/z skórki 150 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Pulpet wieprzowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia pieczona z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g	Jabłko gotowne 150 g	bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g szynkowa regionalna 50 g marchew w plastach z natką pietruszki 100 g	twarożek waniliowy 150 g	Energia [kcal] 2 053,9 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Sól [mg] 5 968,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 48,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-02 do dnia 2025-05-08 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-05-06 wtorek	D z ogr.latwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g Pieczywo pszenne 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g połudwica sopocka 50 g	jogurt naturalny 150 g	Jabłko gotowne 150 g Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g seler gotowana 150 g kompot owocowy 250 g	biskoptry b/z cukrowe 30 g	szynka drobiowa . 50 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g tłuszcz roślinny do smarowania 15 g jarzyny z wody 150 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 051,1 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Sól [mg] 1 944,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 69,4
2025-05-07 środa	D z ogr.latwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	masło 82% tłuszczu 15 g Pieczywo pszenne 100 g kielbasa krakowska 30 g roszponka 20 g pomidor b/z skórki 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml herbata owcowa 250 g twarożek z zieleniną 50 g	Ciastko FIT 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml sos koperkowy 100 ml Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g kompot wielooowocowy * 250 g	kisiel 200 ml	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g masło 82% tłuszczu 10 g galart z ryby z cytryną 100 g sałatka z pomidora , sałaty, zieleniny i olejem rzypakowym 150 g sałata 20 g	jogurt naturalny 150 g	Energia [kcal] 2 418,9 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Sól [mg] 1 572,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 105,9
2025-05-08 czwartek	D z ogr.latwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g jogurt naturalny 150 g	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Ryż brązowy na sypko 150 g Jabłko gotowne 150 g Potrawka z kurczaka -lekka 200 g kompot wielooowocowy * 250 g	biskoptry b/z cukrowe 30 g	Pieczywo pszenne 100 g masło 82% tłuszczu 10 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g pomidor z natką pietruszki 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 088,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Sól [mg] 3 277,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 54,7