

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-07 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-01 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) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 50 g	Jabłko gotowne 150 g	Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g sos cytrynowy 100 ml (GLU) marchew gotowana 150 g (BIA, 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 zieleciną 70 g (BIA, JAJ) pomidor 50 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 155,6 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [mg] 1 523,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 65,6
2025-08-02 sobota	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) Jabłko gotowne 150 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) Jabłko gotowne 150 g	twarożek zielony 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 114,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 278,6 Sól [mg] 2 131,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 67,6
2025-08-03 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 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU)	Jabłko gotowne 150 g	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 100,4 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [mg] 2 432,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 56,2
2025-08-04 poniedziałek	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g	Jabłko gotowne 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) seler gotowana 150 g (BIA, GLU) Schab gotowany 80 g (MIE, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 000,6 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Sól [mg] 2 096,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 61,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-07 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-08-05 wtorek	D z ogr.łatwotrzysylajnych 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) połudwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, 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, MIĘ, SEL) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	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	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 291,6 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Sól [mg] 1 682,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 51,8
2025-08-06 środa	D z ogr.łatwotrzysylajnych 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 gotowane 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 (BIA) 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, SÓJ, 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 zieleciną 50 g (MLE) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 2 415,1 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Sól [mg] 2 430,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 81,9
2025-08-07 czwartek	D z ogr.łatwotrzysylajnych 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Jabłko gotowane 150 g	buraczki gotowane 150 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 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 zieleciną 50 g (SEL) pomidor b/z skórki 150 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 534 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Sól [mg] 1 593 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 88,7