

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-29 do dnia 2025-09-04 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-08-29 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pasta jajeczna z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szcyporkiem , słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g twarożek ziołowy 50 g (BIA)	gruszka 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (BIA) kompot wielooowocowy * 250 g arbuz 150 g sos waniliowy b/z cukru 100 ml (BIA, GLU)	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g cukinia pieczona z ziołami 150 g galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, DWU, GOR) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 280,2 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Sól [mg] 2 238,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 50,7
2025-08-30 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	nektarynka 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wielooowocowy * 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) surówka wiosenna z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 095,2 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Sól [mg] 2 070,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 79,8
2025-08-31 niedziela	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot jabłkowy 250 ml	jabłko 150 g	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 103,7 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 248 Sól [mg] 1 706,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 33,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-29 do dnia 2025-09-04 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-09-01 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem o słonecznikiem 150 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g	sok pomidorowy 200 ml	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE)	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 040 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Sól [mg] 2 321,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 50
2025-09-02 wtorek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) arbuz 150 g	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połowica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 167,1 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 271,8 Sól [mg] 3 302,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 41,5
2025-09-03 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA)	grejpfrut 0,3 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	surówka z marchwi , selera i jabłka z olejem 150 g (SEL)	bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 147,5 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [mg] 2 534,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 47,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-29 do dnia 2025-09-04 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-09-04 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 100 g (GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) jabłko 150 g	fasolka z bułką tartą 150 g (BIA, GLU)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ogórek kiszony 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2248,4 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 253,8 Sól [mg] 3262,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 33,7
---------------------	--	--	-------------------	---	--	---	-----------------------------	--