

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-12 do dnia 2025-09-18 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-12 piątek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	śliwka 120 g	Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) sos cytrynowy 100 ml (GLU) Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 175,8 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Sól [mg] 1 578,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 66,5
2025-09-13 sobota	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	gruszka 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z natką pietruszki (mr) 300 g (GLU) kompot jabłkowy 250 ml ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) szpinak 150 g (BIA)	sok pomidorowy 200 ml	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynow a z zieleniną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Energia [kcal] 1 975,8 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Sól [mg] 2 256,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 30,6
2025-09-14 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) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g papryka świeża 150 g	arbuz 150 g	Rosół z makaronem i natką ietruszk 350 ml (GLU, JAJ, SEL) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g	surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	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) bukiet warzyw z ziołami 100 g sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywn y 1 szt	Energia [kcal] 2 002,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 259 Sól [mg] 1 825,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-12 do dnia 2025-09-18 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-09-15 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata z cytryną 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROS)	jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 156,8 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Sól [mg] 2 224,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 70,9
2025-09-16 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 siemieniem lnianym 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g	sok pomidorowy 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g pierogi ruskie 300 g (BIA, GLU, JAJ) surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	arbuz 150 g	cukinia z pomidorami i ziołami 150 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) pasta z ryby(morskczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 307,8 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 113,4 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Sól [mg] 2 523,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 40,4
2025-09-17 środa	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) rzodkiewka 100 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g	gruszką 150 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot ** 250 g	surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych z olejem rzepakowym 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g sałatka szwedzka 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 027,6 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Sól [mg] 2 723,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 41,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-12 do dnia 2025-09-18 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-09-18 czwartek	D.z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata b/c 250 ml szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) Salatka z kaszy jaglanej ,warzyw i rukoli 150 g (DWU) sałata 20 g	jabłko 150 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z buraczką ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL)	kapusta biała gotowana z koperkiem 150 g (GLU)	połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) pomidor z natką pietruszki 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 177,8 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 276 Sól [mg] 1 857,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 36,3
---------------------	--	--	--------------	--	---	---	-----------------------------	--