

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-26 piątek	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	jabłko 150 g	rolada rybna (mintaj) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 247,2 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Sól [mg] 2 131,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 64,8
2025-09-27 sobota	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	arbuz 150 g	sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kompot jabłkowy 250 ml	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka z ogórka zielonego, papryki św. ze szczypiorkiem , słonecznikiem 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)	twarożek wiejski 200 g	Energia [kcal] 2 169 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Sól [mg] 2 268,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 91
2025-09-28 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 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	śliwka 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą pekińską i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 325 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Sól [mg] 1 898,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 63,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-26 do dnia 2025-10-02 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-09-29 poniedziałek	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	jabłko 150 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA)	owsianka z owocami b/z cukru 1 szt (GLU, MLE)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	grejpfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 2 009,8 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [mg] 5 916,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 42,4
2025-09-30 wtorek	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rzodkiewka 100 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g	Ciastko FIT 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) arbus 150 g kompot owocowy 250 g makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g (GLU, SEL)	surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	bukiet warzyw z ziołami 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 szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 034,3 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 236,8 Sól [mg] 1 938,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 42,7
2025-10-01 środa	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	Ciastko FIT 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	Salatka z arbuza ,ogórka zielonego i zieleciny ze słonecznikiem 150 g	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałatka z pomidora , sałaty, zieleciny i olejem rzepakowym 150 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 209,6 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Sól [mg] 1 494,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 30,8
2025-10-02 czwartek	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) roszponka 20 g kielbasa żywiecka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA)	sok pomidorowy 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 012 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Sól [mg] 3 663,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 47,1