

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-26 piątek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Jabłko gotowne 150 g	rolada rybna (mintaj) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kompot 250 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	kisiel 200 ml (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 b/z skórki 150 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 198,6 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Sól [mg] 1 683,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 77,1
2025-09-27 sobota	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g herbata b/c 250 ml pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) pomidor b/z skórki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kompot jabłkowy 250 ml	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) Jabłko gotowne 150 g	twarożek wiejski 200 g	Energia [kcal] 2 167,9 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Sól [mg] 2 125,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 97,7
2025-09-28 niedziela	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) pomidor b/z skórki 100 g	Jabłko gotowne 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka gotowany 120 g	Ciastko FIT 1 szt	herbata b/c 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor B/Z SKÓRKI 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 108,9 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 254,8 Sól [mg] 1 871,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 19,3
2025-09-29 poniedziałek	D z ogr.łatwozyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	herbata 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g	biskvoty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g	owsianka z owocami b/z cukru 1 szt (GLU, MLE)	bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA)	Jabłko gotowne 150 g	Energia [kcal] 2 039,9 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Sól [mg] 6 058,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 48,6

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

2025-09-30 wtorek	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g (JAJ) południca sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	Jabłko gotowne 150 g Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g (SEL) seler gotowana 150 g (BIA, GLU) kompot owocowy 250 g	biskopky b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 1 902,3 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Sól [mg] 2 056,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 72,8
2025-10-01 środa	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 100 g jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	Ciastko FIT 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy * 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 10 g (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) sałatka z pomidora, sałaty, zieleniny i olejem rzypakowym 150 g sałata 20 g	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 410,3 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Sól [mg] 1 449,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 91
2025-10-02 czwartek	D z ogr.łatwotrzyswajalnych węglowodanów/wątrobowa	herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) Jabłko gotowne 150 g Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	biskopky b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 114,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Sól [mg] 3 420,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 55,2