

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-17 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	Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) 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, MIE, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 255,5 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Sól [mg] 2 114,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 64,2
2025-10-18 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jabłko 150 g	sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) 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, MIE, 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] 2 133,9 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Sól [mg] 2 268,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 79,8
2025-10-19 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, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	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, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 113,3 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 261,9 Sól [mg] 1 898 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 48,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-17 do dnia 2025-10-23 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-10-20 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 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 kalafior 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) marchewka w plastrach (św) 100 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	grejpfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 2 017,5 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Sól [mg] 5 932 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 43,1
2025-10-21 wtorek	D z 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) pomarańcza 150 g kompot owocowy 250 g makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g (GLU, SEL)	surówka 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] 2 029,3 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 236,6 Sól [mg] 1 940,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 43,4
2025-10-22 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) 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)	grejpfrut 0,5 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)	surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 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] 2 163,4 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Sól [mg] 1 710,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 45,1
2025-10-23 czwartek	D z 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	Surówka z kapusty modrej z ogórkiem i olejem rzepakowym 150 g	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] 2 100 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Sól [mg] 3 685,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 66,2