

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-10 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 jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU)	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g grejpfrut 0,5 szt sos waniliowy b/z cukru 100 ml (BIA, GLU)	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) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor 100 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 270,5 Sól [mg] 2 181,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 42,9
2025-10-11 sobota	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połudwica 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)	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy * 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 razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jabłko 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 050,7 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Sól [mg] 2 055,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 80,1
2025-10-12 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) połudwica 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 (BIA) kalaflor 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 zieleciną 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 106,1 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 237,7 Sól [mg] 1 762 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 38,7
2025-10-13 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 (BIA) Surówka z cukinii, jabłka i marchewki 150 g (JAJ) 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] 2 045,8 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Sól [mg] 2 318,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 56,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-10 do dnia 2025-10-16 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-10-14 wtorek	Dz 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 zieleciną 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) pomarańcza 150 g makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g (SEL) kompot jabłkowy 250 ml	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 poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 077,6 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Sól [mg] 3 291,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 63,5
2025-10-15 środa	Dz 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 z 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 (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) 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] 2 132,3 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Sól [mg] 2 545,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 52,4
2025-10-16 czwartek	Dz 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	Kawalki kurczaka w sosie koperkowo-śmietano wym 100 g (GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z dyni i jabłka 150 g Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) jabłko 150 g	fasolka z bułką tartą 150 g (BIA, GLU)	szynka konserwowa 50 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) ogórek kiszony 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 202 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Sól [mg] 2 958,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 53,4