

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-11-14 piątek	D z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Ryba pieczona(morskczuk) 100 g (RYB) Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot jabłkowy 250 ml sos grecki * 150 g (GLU)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	pasta z jaj z zieleciną 70 g (BIA, JAJ) pieczywo razowe 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 zieleciną i olejem rzepakowym 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 114,9 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Sól [mg] 1 542,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 46,1
2025-11-15 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 ,zieleciną i olejem rzepakowym 150 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	gruszka 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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-jarzynowa z zieleciną 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] 2 005,5 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Sól [mg] 2 099,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 31,2
2025-11-16 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 jajko gotowane 1 szt (JAJ)	pomarańcza 100 g	Rosół z makaronem i natką ietruszkii 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g 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	surówka 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 zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 142,1 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 267,8 Sól [mg] 1 987,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 46,4
2025-11-17 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 z zieleciną i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ)	jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) 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, MIE, 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	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 316,8 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Sól [mg] 2 224,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 70,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-14 do dnia 2025-11-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-11-18 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 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	Żurek z kielbasa 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g pierogi ze szpinakiem 300 g (BIA) surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos jogurtowo-koperkowy 100 g	kiwi (70 g) 1 szt	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 (morszczuk) z warzywami 80 g (BIA, RYB, SEL)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 161,2 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 262,2 Sól [mg] 2 784,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 49,1
2025-11-19 środa	Dz 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	pomarańcza 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	Ciastko FIT 1 szt	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] 2 020,3 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Sól [mg] 2 689,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 22,6
2025-11-20 czwartek	Dz ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata b/c 250 ml szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU) sałata 20 g	jabłko 150 g	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z buraczka 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 razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g galaretki drobiowe , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) pomidor z natką pietruszki 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 310,6 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Sól [mg] 2 168,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 39,6