

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-05 do dnia 2025-12-11 KUCHNIA INOWROCŁAW

|                      |                                                     | 1                                                                                                                                                                                                                         | 2                 | 3                                                                                                                                                                                                          | 4                                                                     | 5                                                                                                                                                                                                              | 6                                    | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie      | Obiad                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                        | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2025-12-05 piątek    | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | masło 82% tłuszczu 10 g<br>herbata z cytryną 250 g<br>pieczywo razowe 100 g<br>pasta jajeczna z zieleniną 50 g<br>pomidor z cebulką 150 g                                                                                 | Ciastko FIT 1 szt | Ryba pieczona( morszczuk) 100 g<br>Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml<br>kielbasa krakowska 30 g<br>kompot jabłkowy 250 ml<br>sos grecki * 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 200 g               | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g                                        | twarożek z z koperkiem 70 g<br>pieczywo razowe 100 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br>sałata 20 g<br>sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym 150 g | mus owocowo-warzywny 1 szt           | <b>Energia [kcal] 2 091,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 87,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 73,1</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 293,3</b><br><b>Sól [mg] 1 630,8</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 30,2</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 46,2</b>  |
| 2025-12-06 sobota    | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g<br>roszponka 20 g<br>jogurt naturalny 150 g<br>pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g<br>południca sopocka 50 g | gruszka 150 g     | sos pomidorowy 100 ml<br>Pieczeń rzymska pieczona 100 g<br>Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g<br>kompot jabłkowy 250 ml<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g<br>szpinak 150 g                                 | sok pomidorowy 200 ml                                                 | szynka konserwowa 30 g<br>pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g<br>jabłko 150 g<br>herbata owcowa 250 g<br>chleb razowy krojony 100 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g                                           | mus z kaszy jaglanej z owocami 1 szt | <b>Energia [kcal] 2 005,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 82,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 72,9</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 288,6</b><br><b>Sól [mg] 2 099,7</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 38,7</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 31,2</b>    |
| 2025-12-07 niedziela | D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Kakao na mleku 300 ml<br>chleb razowy krojony 100 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g<br>szynka konserwowa 50 g<br>sałata 20 g<br>papryka świeża 150 g<br>jajko gotowane 1 szt                                                   | pomarańcza 100 g  | Rosół z makaronem i natką ietruszk 350 ml<br>surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną 150 g<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g<br>sos naturalny-lekki 100 g<br>Filet z kurczaka duszony * 80 g<br>Kompot 250 g | surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g | herbata b/c 250 ml<br>chleb razowy krojony 100 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g<br>kielbasa krakowska 30 g<br>bukiet warzyw z ziołami 100 g<br>sałata 20 g<br>twarożek z zieleniną 50 g                            | mus owocowo-warzywny 1 szt           | <b>Energia [kcal] 2 161,9</b><br><b>Białko ogółem [g] 100,4</b><br><b>Tłuszcz [g] 89,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 272,9</b><br><b>Sól [mg] 1 988,9</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 38,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 48,4</b> |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-05 do dnia 2025-12-11 KUCHNIA INOWROCŁAW

|                         |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                          |                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                             |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-08 poniedziałek | D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | herbata z cytryną 250 g<br>chleb razowy krojony 100 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g<br>kurczak w galarewce -wędlina 50 g<br>pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g<br>jogurt naturalny 150 g<br>smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g | jabłko 150 g      | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml<br>schab duszony/sos własny 80 g<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g<br>kompot wieloowocowy * 250 g                                                     | surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g    | chleb razowy krojony 100 g<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieloną 50 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g<br>sałata 20 g<br>polędwica drobiowa 30 g<br>buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g           | Ciastko FIT 1 szt           | Energia [kcal] 2 324,9<br>Białko ogółem [g] 93,4<br>Tłuszcz [g] 82,2<br>Węglowodany ogółem [g] 339,6<br>Sól [mg] 2 161,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 42,4<br>suma cukrów prostych [g] 71,7 |
| 2025-12-09 wtorek       | D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Herbata z cytryną b/z cukru 250 g<br>chleb razowy krojony 100 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g<br>pomidor z siemieniem lnianym 150 g<br>Pasta warzywna z brokulem ,jajkiem ziołami 70 g<br>polędwica sopocka 30 g<br>sałata 20 g             | kiwi (70 g) 1 szt | Żurek z kielbasą 300 ml<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>pierogi ruskie 300 g<br>surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g                                                                                                   | Ciastko FIT 1 szt                                       | cukinia z pomidorami i ziołami 150 g<br>chleb razowy krojony 100 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g<br>sałata 20 g<br>polędwica sopocka 50 g<br>pasta z ryby( morskiczek) z warzywami 80 g                 | jogurt naturalny 150 g      | Energia [kcal] 2 191,6<br>Białko ogółem [g] 89,2<br>Tłuszcz [g] 90,8<br>Węglowodany ogółem [g] 281,3<br>Sól [mg] 2 267,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,3<br>suma cukrów prostych [g] 30,9 |
| 2025-12-10 środa        | D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | masło 82% tłuszczu 10 g<br>pieczywo razowe 100 g<br>roszponka 20 g<br>szynkowa wieprzowa 50 g<br>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g<br>rzodkiewka 100 g<br>Herbata z cytryną b/z cukru 250 g                                | pomarańcza 150 g  | ziemniaki z koperkiem * 200 g<br>Pulpet wieprzowy gotowany 90 g<br>Zupa ziemniaczna z zacierką i natką pietruszki 300 g<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g<br>sos pomidorowy 100 ml<br>kompot ** 250 g                                                      | warzywa surowe (ogórek zielony, papryka, marchew) 150 g | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br>masło 82% tłuszczu 10 g<br>sałata 20 g<br>sałatka szwedzka 150 g<br>twarożek z zieloną 50 g<br>pieczywo razowe 100 g<br>szynka konserwowa 30 g                      | mus warzywno-owocowy 1 szt  | Energia [kcal] 2 001<br>Białko ogółem [g] 80,5<br>Tłuszcz [g] 67,8<br>Węglowodany ogółem [g] 299,1<br>Sól [mg] 2 770,9<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,1<br>suma cukrów prostych [g] 24,3   |
| 2025-12-11 czwartek     | D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | pieczywo razowe 100 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g<br>herbata b/c 250 ml<br>szynka konserwowa 50 g<br>jogurt naturalny 150 g<br>Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g<br>sałata 20 g                     | jabłko 150 g      | kasza jęczmienna na sypko 200 g<br>sałatka z buraczką ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g<br>gulasz wieprzowy -duszony 70 g<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>sos naturalny-lekki 100 g<br>Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g | kapusta biała gotowana z koperkiem 150 g                | polędwica z warzywami 30 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br>pieczywo razowe 100 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g<br>sałata 20 g<br>galart drobiowy , cytryna 60 g<br>pomidor z natką pietruszki 150 g | sok pomidorowy 1 szt 330 ml | Energia [kcal] 2 310,6<br>Białko ogółem [g] 95,7<br>Tłuszcz [g] 109<br>Węglowodany ogółem [g] 274,2<br>Sól [mg] 2 168,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,6<br>suma cukrów prostych [g] 39,6    |