

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-26 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-12-26 piątek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałatka z selera konserwowego(w) 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA)	grejpfrut 0,5 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka gotowana 80 g (MIE) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) kompot jabłkowy 250 ml	biszkopty b/z cukrowe 30 g (GLU, JAJ)	herbata owcowa 250 g pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) południca sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) pomidor 100 100 g sałata 20 g twarożek z koperkiem 70 g (MLE)	sok burczany 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2190,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Sól [mg] 2 405,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 62
2025-12-27 sobota	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g południca 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 zieleniną ** 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 zieleniną 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] 2005,5 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
2025-12-28 niedziela	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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 ietruszką 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	surowka 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 zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2161,9 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 272,9 Sól [mg] 1 988,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 48,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-26 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-12-29 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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 zieleniną i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ)	jablko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 558,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [mg] 1 821,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 72,2
2025-12-30 wtorek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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 lniowym 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałata 20 g	kiwi (70 g) 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 ml (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (BIA) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kiwi (70 g) 1 szt	Ciastko FIT 1 szt	kućinia z pomidorami i ziołami 150 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 086,5 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Sól [mg] 1 729,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 66,7
2025-12-31 środa	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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	warzywa surowe (ogórek zielony, papryka, marchew) 150 g	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, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 001 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Sól [mg] 2 770,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 24,3