

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-19 do dnia 2025-12-25 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-19 piątek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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)	kiwi (70 g) 1 szt	Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 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, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 249,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Sól [mg] 2 115,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 60,2
2025-12-20 sobota	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	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, MIĘ, SEL, DWU) Salatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) 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] 2 488,9 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 116,5 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Sól [mg] 2 621,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 76,1
2025-12-21 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 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	gruszka 150 g	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 zieleniną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 109,5 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Sól [mg] 1 888,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 41,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-19 do dnia 2025-12-25 KUCHNIA INOWROCŁAW

2025-12-22 poniedziałek	D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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) poledwica 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 kalefior z bulką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA)	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) marchewka w plastrach (św) 100 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek zielony 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 218,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Sól [mg] 5 640,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 97,2
2025-12-23 wtorek	D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g	kiwi (70 g) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomarańcza 150 g kompot owocowy 250 g Risotto mięsno(wieprzowe)-j arzynowe (ryż brązowy) 250 g (SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	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] 1 881,8 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 263,4 Sól [mg] 2 043 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 58,3
2025-12-24 środa	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) pomidor 150 g pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ)	kiwi (70 g) 1 szt	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym 200 g (SEL) kompot wielooowocowy * 250 g	Ciastko FIT 1 szt	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g Barszcz czerwony czysty 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Ryba po grecku gotowana 110/140 250 g (RYB) galareta z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR) mandarynka 1 szt sałatka ryżowa (ryż brązowy) z brzoskwinia 150 g (JAJ, DWU, SO2)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 002,3 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Sól [mg] 2 011,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 28,9
2025-12-25 czwartek	D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa biała 100 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) kakao 250 ml (BIA) ketchup 20 g (GLU, SEL) mandarynka 70 g	sok pomidorowy 200 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot świąteczny 200 g	jabłko 150 g	pomidor 100 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) galareta drobiowy , cytryna (mały) 60 g (MIĘ, DWU) szynka wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 210,4 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Sól [mg] 3 412,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 72,6