

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g marmolada 25 g (DWU) mus owocowo-warzywny 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) Kompot 250 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)		pasta z białka z zieleciną 70 g (BIA, JAJ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pomidor b/z skórki 100 g kielbasa zielonogórka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 315,5 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sód [mg] 2 282,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 71,4
2026-02-21 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt naturalny 150 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) pomidor b/z skórki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek farmerski 150 g (BIA)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	soczek jabłkowy 1 szt	Energia [kcal] 2 197,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Sód [mg] 2 041,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 62,6
2026-02-22 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) pomidor B/Z SKÓRKI 100 g jogurt owocowy 150 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor B/Z SKÓRKI 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 211,1 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Sód [mg] 1 560,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 38,9
2026-02-23 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) mix sałat 20 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g Marmolada 50 g (DWU) Jabłko gotowne 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) twaróg z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) dynia gotowana z zieleciną 150 g (BIA) Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka ryżowa z brzoskwinia i jogurtem 150 g (GLU, BIA, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 441,2 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 395,7 Sód [mg] 6 411 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 143,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-20 do dnia 2026-03-02 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-02-24 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g Pasta z selera i białka jajka z natką pietruszki (św) 150 g (JAJ, SEL) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) pomidor b/z skórki 100 g jabłko 150 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) łazanki z mięsem i warzywami 350 g Jabłko gotowne 150 g kompot owocowy 250 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)		Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor 100 g sałata 20 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 173,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Sód [mg] 1 719,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 72,6
2026-02-25 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) mus owocowo-warzynny 1 szt	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) kompot wielowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 350,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Sód [mg] 1 957,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 68,2
2026-02-26 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt owocowy 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) Potrawka z kurczaka lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) jabłko 150 g kompot wielowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) seler gotowana 100 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 648,2 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 372,8 Sód [mg] 3 164,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 61,6
2026-02-27 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g rukola 15 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g	kompot owocowy 250 g Jabłko gotowne 150 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos grecki * 150 g (GLU)		twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 112,8 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Sód [mg] 1 703 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 81,8
2026-02-28 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt naturalny 150 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) jabłko 150 g	szpinak 150 g (BIA, GLU) Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g		szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) jabłko 150 g	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 099,8 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 340 Sód [mg] 2 070,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 53,9

2026-03-01 niedziela	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ)	Rosół z makaronem i natką ietruszk 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Filet z kurczaka gotowany* 80 g (SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g	herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukinia pieczona z ziołami 100 g rukola 15 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleńią 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 140 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Sód [mg] 1 809,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 50,5
2026-03-02 poniedziałek	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) marmolada 25 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) Schab gotowany 80 g (MIE, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wielowocowy* 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Pasta z twarogu i wędliny z zieleńią 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 010,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Sód [mg] 2 102,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 75,7