

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) mus owocowo-warzywny 1 szt	gruszka 150 g	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)	warzywa surowe (ogórek zielony, papryka, marchew) 150 g	jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo razowo 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 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 226,9 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Sód [mg] 2 757,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 42,1
2026-02-21 sobota	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	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) twarożek farmerski 150 g (BIA)	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 kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	sok pomidorowy 200 ml	Energia [kcal] 2 575,9 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 116,7 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Sód [mg] 2 704 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 76
2026-02-22 niedziela	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	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 jogurt naturalny 150 g (BIA)	kiwi (70 g) 1 szt	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)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 234 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 282 Sód [mg] 1 833,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 45,5

2026-02-23 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z siemieniem lniowym 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomarańcza 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bułką 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 z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka ryżowa z brzoskwinia (ryż brązowy) 150 g (GLU, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 429,2 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 337 Sód [mg] 6 132,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 91,3
2026-02-24 wtorek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	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 (św) 150 g (JAJ, SEL) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) rukola 15 g jabłko 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomarańcza 150 g kompot owocowy 250 g łazanki z mięsem i warzywami(makaron razowy) 350 g pomarańcza 1 szt	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	tomat 100 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 Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) ser topiony 23 g	twarożek zielony 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 806,3 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 362,3 Sód [mg] 1 605,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 93,8
2026-02-25 środa	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) mus owocowo-warzywny 1 szt	twarożek farmerski 150 g (BIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU, SEL) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	warzywa surowe (ogórek zielony, papryka, marchew) 150 g	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) mix sałat 20 g ogonówka 50 g (SOJ, SEL, DWU, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser wędzony 30g 30 g papryka konserwowa 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 272,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Sód [mg] 2 236 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 30,8

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

2026-02-26 czwartek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) roszponka 20 g kielbasa żywiecka 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	kapusta biała gotowana z koperkiem 150 g (GLU)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	grejpfrut 0,5 szt	Energia [kcal] 2 140,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Sód [mg] 3 527,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 56,8
2026-02-27 piątek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z cebulką 150 g kompot owocowy 250 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250 g sos grecki * 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g jabłko 150 g	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) 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 kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 214,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Sód [mg] 1 780,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 86,6
2026-02-28 sobota	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	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 połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) jabłko 150 g	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)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) papryka konserwowa 150 g herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 217,3 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Sód [mg] 2 145,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 31,1

2026-03-01 niedziela	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	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 rzodkiewka 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	sok pomidorowy 200 ml	Rosół z makaronem i natką ietruszk 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 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 rukola 15 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 039,2 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 250,8 Sód [mg] 2 314,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 37,2
2026-03-02 poniedziałek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	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)	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) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 156,8 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Sód [mg] 2 198,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 71,7