

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

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	Lekkostrawna Położniczy C02	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) mus owocowo-warzywny 1 szt	banan(180g) 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) bukiet warzyw z ziołami 150 g Kompot 250 g pomidor z natką koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 145,3 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 317 Sód [mg] 1 265,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 65,7
2026-02-21 sobota	Lekkostrawna Położniczy C02	jogurt owocowy 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g pomidor 150 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek farmerski 150 g (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jablko 150 g	soczek jablkowy 1 szt	Energia [kcal] 2 295,4 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Sód [mg] 1 788,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 60,4
2026-02-22 niedziela	Lekkostrawna Położniczy C02	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g jogurt owocowy 150 g (BIA)	kiwi 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 Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 607,3 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Sód [mg] 1 705,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 73,8
2026-02-23 poniedziałek	Lekkostrawna Położniczy C02	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) mix sałat 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g Marmolada 50 g (DWU) pomarańcza 150 g	mus owocowo-warzywny 100 g	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka ryżowa z brzoskwinia 150 g (GLU, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 703,9 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 389,6 Sód [mg] 6 547,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 113,8

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

2026-02-24 wtorek	Lekkostrawna Półdnicy C02	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) rukola 15 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki (św) 150 g (JAJ, SEL) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) jabłko 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) łazanki z mięsem i warzywami 350 g pomarańcza 150 g kompot owocowy 250 g	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) ser topiony 23 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 3 002 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 124,3 Węglowodany ogółem [g] 399,1 Sód [mg] 1 659 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 111,9
2026-02-25 środa	Lekkostrawna Półdnicy C02	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) mus owocowo-warzywny 1 szt	soczek jablkowy 1 szt	Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) mix sałat 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 3 047,4 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 134,5 Węglowodany ogółem [g] 384 Sód [mg] 1 762,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 82,6
2026-02-26 czwartek	Lekkostrawna Półdnicy C02	jogurt owocowy 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 512,1 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Sód [mg] 2 757,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 59,7
2026-02-27 piątek	Lekkostrawna Półdnicy C02	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) pomidor 50 g	pomarańcza 100 g	jabłko 150 g Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos grecki * 150 g (GLU) kompot owocowy 250 g	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA) marmolada 25 g (DWU)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 337,9 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Sód [mg] 1 830 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 111,4

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

2026-02-28 sobota	Lekkostrawna Półdniczy C02	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g jabłko 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Zupa jarzynowa z zieleńiną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleńiną 50 g (SEL) pomidor 100 g herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Froop (owocowo-jogurtowy) 150 g 150 g	Energia [kcal] 2 476,7 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 113,4 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Sód [mg] 1 876,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 51,1
2026-03-01 niedziela	Lekkostrawna Półdniczy C02	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	sok burczany 1 szt 330 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) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g rukola 15 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleńiną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 377,2 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Sód [mg] 2 004,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 76,4
2026-03-02 poniedziałek	Lekkostrawna Półdniczy C02	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g marmolada 25 g (DWU)	Jabłko gotowne 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pasta z twarogu i wędliny z zieleńiną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 262,3 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Sód [mg] 2 057,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 73,4