

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-13 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	Łatwostrawna D02	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) 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 twaróg z koperkiem 70 g (MLE) marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) bukiet warzyw z ziołami 150 g Kompot truskawkowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) 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 kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 026,2 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Sód [mg] 1 918,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 47,7
2026-03-14 sobota	Łatwostrawna D02	jogurt naturalny 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 z białych warzyw z koperkiem 70 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	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	pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 070,7 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Sód [mg] 1 509,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 54,3
2026-03-15 niedziela	Łatwostrawna D02	Kakao na mleku 300 ml (BIA) 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) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 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 kompot owocowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g ser biały w kostce 50 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 076,8 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 260,7 Sód [mg] 1 676,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 49,1
2026-03-16 poniedziałek	Łatwostrawna D02	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 25 g (DWU) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g mus owocowo-warzywny 1 szt	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 Kompot 250 g	szynkowa wieprzowa 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 pomidor 150 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 095 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 313 Sód [mg] 2 495,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 73,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-13 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-03-17 wtorek	Łatwostrawna D02	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g 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) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) pomidor 100 g jabłko 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) pomarańcza 150 g kompot owocowy 250 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	bukiet warzyw 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 ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIĘ, RYB, SEL) ser topiony 23 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 327,5 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Sód [mg] 1 630,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 78,2
2026-03-18 środa	Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane 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 pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) mus owocowo-warzywny 1 szt	Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) Rosół z ryżem i natką pietruszki 300 ml (SEL) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) mix салат 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) marchewka w plastrach (św) 100 g (BIA)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 300,2 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Sód [mg] 2 117,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 55,5
2026-03-19 czwartek	Łatwostrawna D02	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 139,9 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Sód [mg] 2 090,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 36
2026-03-20 piątek	Łatwostrawna D02	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 z natką pietruszki 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 wieloowocowy 250 g jabłko 150 g	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) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 172,8 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Sód [mg] 1 736,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 76,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-13 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-03-21 sobota	Łatwostrawna D02	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, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 250 g szpinak 150 g (BIA)	sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g pomidor 100 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	twarożek ziołowy 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 138,9 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 224,2 Sód [mg] 1 193,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 46,7
2026-03-22 niedziela	Łatwostrawna D02	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Rosół z makaronem i natką ietruszeki 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	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 połędwica drobiowa złociста 30 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 054,4 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Sód [mg] 1 687,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 33,8