

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	Łatwostrawna D02	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z pieczonych warzyw z brokułem i ziołami 70 g pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy 250 g surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	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 cukinia z pomidorami i ziołami 150 g kielbasa żywiecka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 339,5 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Sód [mg] 1 740 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 76
2026-03-04 środa	Łatwostrawna D02	zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (BIA, JAJ) jabłko 150 g	Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g	ser biały w kawałku 30 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) roszponka 20 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 1 995 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 273 Sód [mg] 1 923,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 54,3
2026-03-05 czwartek	Łatwostrawna D02	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g mandarynka 70 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy 250 g sos śmietanowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 1 833,9 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 244,2 Sód [mg] 1 507,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 60,9
2026-03-06 piątek	Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot wieloowocowy 250 g jabłko 150 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieloną 40 g (MLE) pomidor 100 g rukola 15 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 122,5 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Sód [mg] 1 628,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 49,9
2026-03-07 sobota	Łatwostrawna D02	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor 150 g miód 25 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Kompot truskawkowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g jabłko 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 402,7 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 393,1 Sód [mg] 1 813 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 54

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-03-08 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) rukola 15 g pomidor 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g Kompot truskawkowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 053,4 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 244,3 Sód [mg] 1 548 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 46,1
2026-03-09 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) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) 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 Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 017,3 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 285 Sód [mg] 2 314,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 57,5
2026-03-10 wtorek	Łatwostrawna D02	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g pomarańcza 150 g	szynka drobiowa . 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 ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 247,2 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Sód [mg] 1 884,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 46,1
2026-03-11 środa	Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata b/c 250 ml miód 25 1 szt	Pieczeń rzymska pieczona 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 282,3 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Sód [mg] 1 629,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 53,8
2026-03-12 czwartek	Łatwostrawna D02	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 150 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 140,7 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 292 Sód [mg] 1 789,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 59,3