

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	Podstawowa D01	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) Kompot truskawkowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g (GLU)	sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser biały wędzony z czosnkiem 50 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 056,8 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Sód [mg] 1 386,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 54,4
2026-03-14 sobota	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata ziołowa 250 ml Pasta z białych warzyw z koperkiem 70 g	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ogórek zielony ze szczypiorkiem 150 g herbata ziołowa 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 091,6 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Sód [mg] 1 507,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 38,9
2026-03-15 niedziela	Podstawowa D01	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 140 g (GLU, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Kompot 250 g	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser biały w kostce 50 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 063,1 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 258,4 Sód [mg] 1 975,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 42,9
2026-03-16 poniedziałek	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g Marmolada 25 g (DWU)	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, ROŚ) kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ogórek zielony ze szczypiorkiem 150 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 057,1 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Sód [mg] 2 084,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 86,9

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

2026-03-17 wtorek	Podstawowa D01	zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (BIA, GLU) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki (św) 150 g (JAJ, SEL) rukola 15 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) rzodkiewka 100 g jabłko 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g fasolka po bretońsku 300 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, ROŚ) pomarańcza 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIĘ, RYB, SEL) sałata 20 g ogórek kiszony 150 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser topiony 23 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 459,9 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Sód [mg] 2 599,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 52 suma cukrów prostych [g] 58
2026-03-18 środa	Podstawowa D01	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g mus owocowo-warzywny 1 szt	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) Szyńka gotowana 80 g (GLU, MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) mix sałat 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) galareta wieprzowa * 120 g (MIĘ, SEL) papryka konserwowa 150 g ser wędzony 30g 30 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 120,1 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Sód [mg] 1 913,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 51,9
2026-03-19 czwartek	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) szynka białego 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa cebulowa z grzankami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ogórek kiszony 150 g sałata 20 g twarożek z pomidorami 40 g (MLE) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa ziołista 30 g (GLU, SEL, GOR)	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 1 972,1 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Sód [mg] 2 169,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 38,6
2026-03-20 piątek	Podstawowa D01	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna z zieloną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z pestką dyni 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa kalafiorowa z zieloną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy 250 g sos grecki * 150 g (GLU) jabłko 150 g	twarożek z koperkiem 70 g (MLE) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 047,8 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Sód [mg] 1 840,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 54,1

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

2026-03-21 sobota	Podstawowa D01	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) kompot wieloowocowy 250 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	papryka konserwowa 150 g herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL)	twarożek zielony 150 g 150 g (BIA, MLE)	Energia [kcal] 2 430,1 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 121,6 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Sód [mg] 1 782,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 48,7
2026-03-22 niedziela	Podstawowa D01	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rzodkiewka 100 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Rosół z makaronem i natką ietruski 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) połędwica drobiowa złociста 30 g (GLU, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 1 988,2 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 272,5 Sód [mg] 1 731,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 52,5