

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

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	D.bogatobialkowa D07	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) połędwica drobiowa cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 100 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 100 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor 100 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 138,8 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 262 Sód [mg] 2 326,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 41,2
2026-03-14 sobota	D.bogatobialkowa D07	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 Pasta z białych warzyw z koperkiem 70 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek farmerski 150 g (BIA)		Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) gulasz wieprzowy -duszony 120 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	pomidor 100 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 342,3 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Sód [mg] 1 613,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 65,3
2026-03-15 niedziela	D.bogatobialkowa D07	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 2 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	twaróg z koperkiem 70 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser biały w kawałku 70 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 385,6 Białko ogółem [g] 140,9 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 257,3 Sód [mg] 2 333,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 45,2

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

2026-03-16 poniedziałek	D.bogatobiałkowa D07	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) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 100 g	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml (BIA)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 148,7 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Sód [mg] 2 090,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 50,9
2026-03-17 wtorek	D.bogatobiałkowa D07	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser biały w kostce 50 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) zupa mleczna z kaszką manna 300 ml (BIA, GLU) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki (św) 150 g (JAJ, SEL)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) Kompot 250 g pomarańcza 150 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIE, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw 100 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 652,2 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 402,7 Sód [mg] 1 856,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 127,5
2026-03-18 środa	D.bogatobiałkowa D07	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) pomidor 100 g jogurt owocowy 150 g (BIA) mus owocowo-warzywny 1 szt	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) 120 g (MIE) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	Naleśnik z musem jabłkowym i śmietaną 1 szt 100 g (BIA, GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) marchewka w plasterkach (św) 100 g (BIA) Parówka cienka,ketchup 60 g (GLU, MIE, SEL, DWU) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 902,5 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 119,1 Węglowodany ogółem [g] 366,3 Sód [mg] 2 974 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 97,4

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

2026-03-19 czwartek	D.bogatobialkowa D07	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) masło śmietanowe 15 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek pomidorowy 70 g (MLE)	Deser na maślance 1 szt	Energia [kcal] 2 410,3 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Sód [mg] 1 987,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 44
2026-03-20 piątek	D.bogatobialkowa D07	herbata z cytryną 250 g połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kompot wieloowocowy 250 g Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos grecki * 150 g (GLU) Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) Marmolada 20 g (DWU) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 412,4 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 342 Sód [mg] 1 758,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 102
2026-03-21 sobota	D.bogatobialkowa D07	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) roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g jabłko 150 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA)	galaretką z owocem 200 g (MIĘ, SOJ, SO2)	pomidor 100 g pasta drobiowa-jarzynow a 80 g (SEL) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g	twarożek ziołowy 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 560,2 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 122,7 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Sód [mg] 1 517,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 65,4
2026-03-22 niedziela	D.bogatobialkowa D07	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 Bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Rosół z makaronem i natką ietruszk 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)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	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) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 281,2 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Sód [mg] 2 279,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 40,3