

|                     |                      | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2                                           | 3                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                         | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2026-03-03 wtorek   | D.bogatobialkowa D07 | chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <i>GLU, JAJ, ZIA</i> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <i>BIA</i> )<br>twaróg 70 g ( <i>MLE</i> )<br>połędwica sopocka 30 g ( <i>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</i> )<br>zupa mleczna z zacierką 300 ml ( <i>BIA, GLU, JAJ</i> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g                                                                                                                           | jogurt naturalny 150 g ( <i>BIA</i> )       | Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml ( <i>GLU, SEL</i> )<br>Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g ( <i>BIA</i> )<br>surówka z marchwi, seler,pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g ( <i>SEL</i> )                                               | budyń z soki 200 ml ( <i>BIA, GLU</i> )<br>babka 80 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) | galart z ryby z cytryną 100 g ( <i>RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR</i> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <i>GLU, JAJ, ZIA</i> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <i>BIA</i> )<br>szynka drobiowa 50 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> )<br>cukinia z pomidorami i ziołami 150 g                         | banan(180g) 1 szt                     | <b>Energia [kcal] 2 720,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 130,3</b><br><b>Tłuszcz [g] 63,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 392,6</b><br><b>Sód [mg] 1 632</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 24,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 103,8</b>   |
| 2026-03-04 środa    | D.bogatobialkowa D07 | Herbata z cytryną b/z cukru 250 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <i>BIA</i> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i> )<br>szynkowa wieprzowa 50 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> )<br>zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <i>BIA</i> )<br>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <i>JAJ, SEL</i> )<br>połędwica drobiowa 30 g ( <i>GLU, SEL, GOR</i> )                                                           | manna z soki 200 g ( <i>BIA, GLU</i> )      | kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <i>GLU</i> )<br>brokuł na parze z ziołami 150 g ( <i>GLU</i> )<br>Klopsik wieprzowy -duszony 90 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</i> )<br>Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <i>GLU, JAJ</i> )   | budyń czekoladowy 200 g ( <i>BIA, GLU</i> )                               | herbata owocowa 250 g<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <i>BIA</i> )<br>twarożek z z koperkiem 70 g ( <i>MLE</i> )<br>szynkowa wieprzowa 30 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> )<br>roszponka 20 g<br>Parówki cienkie , ketchup 120 g ( <i>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</i> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g | jogurt naturalny 150 g ( <i>BIA</i> ) | <b>Energia [kcal] 2 801,6</b><br><b>Białko ogółem [g] 113,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 123</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 333,4</b><br><b>Sód [mg] 2 484,7</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 24,3</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 94,6</b>   |
| 2026-03-05 czwartek | D.bogatobialkowa D07 | chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <i>GLU, JAJ, ZIA</i> )<br>masło śmietanowe 15 g ( <i>BIA</i> )<br>herbata owocowa 250 g<br>szynka konserwowa 50 g ( <i>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</i> )<br>twaróg z koperkiem 70 g ( <i>MLE</i> )<br>Salatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g ( <i>BIA, JAJ, SEL, DWU</i> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <i>BIA</i> )<br>mleko 250 ml ( <i>BIA</i> ) | budyń czekoladowy 200 g ( <i>BIA, GLU</i> ) | Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> )<br>Sztuka mięsa (szynka ) gotowana 70 g ( <i>MIĘ</i> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>buraczki gotowane 150 g<br>sos śmietanowy 100 ml ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ) |                                                                           | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</i> )<br>ser żółty 30 g ( <i>BIA</i> )<br>szynka drobiowa 50 g ( <i>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</i> )<br>galart wieprzowy* 120 g ( <i>MIĘ, SEL</i> )<br>pomidor 100 g                                                           | sok pomidorowy 1 szt 330 ml           | <b>Energia [kcal] 2 537,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 102,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 103,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 307,7</b><br><b>Sód [mg] 2 411,8</b><br><b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 25,2</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 90,4</b> |

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

|                         |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-06 piątek       | D.bogatobialkowa D07 | herbata owcowa 250 g<br>roszponka 20 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>szynka barznika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                          | Kefir 200 ml                                | Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kompot wieloowocowy 250 g<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>pulpet z ryby (morszczuk) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> )<br>kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) | manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )  | twarożek z z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor 100 g                                                           | mus owocowo-warzywny 1 szt         | Energia [kcal] 2 368,7<br>Białko ogółem [g] 109,6<br>Tłuszcz [g] 67,9<br>Węglowodany ogółem [g] 350,8<br>Sód [mg] 1 729,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,3<br>suma cukrów prostych [g] 66,1    |
| 2026-03-07 sobota       | D.bogatobialkowa D07 | Pieczewo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>sałata 20 g<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata b/c 250 ml<br>szynka barznika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 150 g                                                                    | twarożek zielony 150 g 150 g ( <b>MLE</b> ) | Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml ( <b>GLU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>Rolada z mięsa mielonego 150 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )                      | Koktajl mleczno-owocowy 250 ml            | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczewo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 100 g<br>szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )                                                                                                                             | Ciastko FIT 1 szt                  | Energia [kcal] 2 715,4<br>Białko ogółem [g] 124,5<br>Tłuszcz [g] 114,7<br>Węglowodany ogółem [g] 304,5<br>Sód [mg] 1 848,3<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,9<br>suma cukrów prostych [g] 58,4 |
| 2026-03-08 niedziela    | D.bogatobialkowa D07 | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>rukola 15 g<br>pomidor 150 g<br>pasta z jaj 100 g ( <b>BIA, JAJ</b> )                                                                                                                                                                              | budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )   | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g<br>sos mleczny 100 g ( <b>BIA, GLU</b> )                                                                                          | manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )  | herbata b/c 250 ml<br>bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ryba w galarecie(morszczuk) 150 g ( <b>MIĘ, RYB, SEL</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor 150 g                                                                                           | sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt | Energia [kcal] 2 308,6<br>Białko ogółem [g] 146,9<br>Tłuszcz [g] 85,3<br>Węglowodany ogółem [g] 253,1<br>Sód [mg] 2 896,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,3<br>suma cukrów prostych [g] 65,6  |
| 2026-03-09 poniedziałek | D.bogatobialkowa D07 | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata b/c 250 ml<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>roszponka 20 g<br>pomidor 100 g<br>zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) | twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )     | barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> )<br>fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> )<br>schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )                                                                                                        | budyń z sokiem 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) | szynkowa regionalna 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Pasta z selera i jajka 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Pasta z wędliny z warzywami 70 g ( <b>GLU, BIA, SEL, GOR</b> )<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g | mus owocowo-warzywny 1 szt         | Energia [kcal] 2 331<br>Białko ogółem [g] 125,5<br>Tłuszcz [g] 82<br>Węglowodany ogółem [g] 302,2<br>Sód [mg] 2 862,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,9<br>suma cukrów prostych [g] 56          |

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

|                     |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                             |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-10 wtorek   | D.bogatobiałkowa D07 | herbata z cytryną 250 g<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )                    | twarożek farmerski 150 g ( <b>BIA</b> )  | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>kompot (mieszanka kompotowa) 250 g<br>budyń bez soku 200 ml ( <b>BIA, GLU</b> )                                               | Koktajl mleczno-owocowy 250 ml ( <b>BIA</b> ) | szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Salatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>mleko 250 ml ( <b>BIA</b> )         | Deser na maślance 1 szt     | Energia [kcal] 2 563<br>Białko ogółem [g] 103,5<br>Tłuszcz [g] 99,1<br>Węglowodany ogółem [g] 325,4<br>Sód [mg] 2 059,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,9<br>suma cukrów prostych [g] 66,8     |
| 2026-03-11 środa    | D.bogatobiałkowa D07 | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>bułka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) | jogurt owocowy 150 g ( <b>BIA</b> )      | ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>buraczki gotowane 150 g<br>Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Sztuka mięsa duszona 80 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot truskawkowy 250 g | budyń 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )              | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>bułka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>połędwica z warzywami 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) | sok pomidorowy 1 szt 330 ml | Energia [kcal] 2 564,9<br>Białko ogółem [g] 109,1<br>Tłuszcz [g] 116,3<br>Węglowodany ogółem [g] 283<br>Sód [mg] 2 171,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 17,4<br>suma cukrów prostych [g] 68,1  |
| 2026-03-12 czwartek | D.bogatobiałkowa D07 | Herbata z cytryną b/z cukru 250 g<br>masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>bułka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>szynka drobiowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>salatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> )                                  | manna z sokiem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ) | Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 150 g ( <b>GLU</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g<br>Zurek 300 ml ( <b>BIA, GLU, MIE, DWU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>jabłko 150 g<br>kompot owocowy 250 g         | twarożek wiejski 200 g                        | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>bułka kielecka krojona (pszena) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka bartnika 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 150 g<br>pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> )                                     | banan(180g) 1 szt           | Energia [kcal] 2 577,9<br>Białko ogółem [g] 112,6<br>Tłuszcz [g] 95,9<br>Węglowodany ogółem [g] 328,8<br>Sód [mg] 1 790,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,9<br>suma cukrów prostych [g] 74,6 |