

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	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) 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)	pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 1 987,4 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 273,9 Sód [mg] 1 590,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 50,1
2026-03-14 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Pasta z białych warzyw z koperkiem 70 g pomidor 150 g	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) buraczki gotowane 150 g gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g	pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 103 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Sód [mg] 1 526,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 55,4
2026-03-15 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 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) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) ser biały w kostce 50 g (BIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 076,7 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Sód [mg] 1 680,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 48,5

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

2026-03-16 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z siemieniem lniowym 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomarańcza 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek zielony ze szczypiorkiem 150 g sałata 20 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 072,2 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Sód [mg] 2 148,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 67,8
2026-03-17 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki (św) 150 g (JAJ, SEL) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) rzodkiewka 100 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	pomarańcza 150 g Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (BIA) kompot owocowy 250 g	ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIE, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek kiszony 150 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 142,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Sód [mg] 1 895,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 59,4
2026-03-18 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g mus owocowo-warzywny 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIE) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) Zupa pieczarkowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) mix sałat 20 g papryka konserwowa 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ser wędzony 30g 30 g	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 076,9 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Sód [mg] 1 995 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 54,2

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

2026-03-19 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa cebulowa z grzankami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, ZIA) ryż na sypko 200 g (BIA) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) ogórek kiszony 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 078,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Sód [mg] 2 413 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 37,8
2026-03-20 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	rukola 15 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	kompot wieloowocowy 250 g jabłko 150 g sos grecki * 150 g (GLU) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy 250 g	sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 023,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Sód [mg] 1 846,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 55,1
2026-03-21 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor z rzodkiewką, zieleciną i olejem rzepakowym 150 g połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) 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)	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) herbata owcowa 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) papryka konserwowa 150 g	twarożek ziołowy 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 042,3 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 273 Sód [mg] 1 965,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 45,9

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

2026-03-22 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych D015	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot truskawkowy 250 g	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g bukiet warzyw z ziołami 100 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 143,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Sód [mg] 1 776,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 58
----------------------	---	--	--	---	-----------------------------------	--