

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	Papková D11	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g twarożek z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor b/z skórki 150 g marmolada 25 g (DWU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	Kompot truskawkowy 250 g Ryba gotowana (morszczuk)-mielona 100 g (RYB) jarzyny z wody (m) puree 150 g (BIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem -puree 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor -rozdrobniony 100 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 049,8 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Sód [mg] 1 727,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 55,4
2026-03-14 sobota	Papková D11	jogurt naturalny 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g Pasta z białych warzyw z koperkiem 70 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z kluseczkami zmięszana 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane -mielone 150 g gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Jabłko gotowane 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 047,3 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Sód [mg] 1 240,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 48,6
2026-03-15 niedziela	Papková D11	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa -mielona 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor B/Z SKÓRKI ROZDROBNIONY 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki zmięszana 300 ml (GLU, SEL) seler gotowany (św) puree 150 g (BIA, SEL) ziemniaki z koperkiem puree 200 g Udziec z kurczaka duszony -mielony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g sałata 20 g ser biały w kostce 50 g (BIA) kielbasa krakowska -mielona 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 117,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 261,2 Sód [mg] 1 582,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 38,9
2026-03-16 poniedziałek	Papková D11	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g szynka drobiowa -mielona 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g Marmolada 25 g (DWU)	barszcz czerwony z ziemniakami-zmięszany 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem puree 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa -mielona 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g sałata 20 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 017 Białko ogółem [g] 66 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Sód [mg] 2 041,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 67,8

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

2026-03-17 wtorek	Papkováta D11	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 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) połudwica sopocka - zmiksowana 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) pomidor b/z skórki rozdrobniony 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zmiksowana 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g marchew gotowana-puree 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem -puree 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIĘ, RYB, SEL) bukiet warzyw 100 g ser topiony 23 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 386,8 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 323 Sód [mg] 1 627,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 52,9
2026-03-18 środa	Papkováta D11	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) herbata owcowa 250 g pomidor b/z skórki rozdrobniony 100 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Rosół z ryżem i natką pietruszki 300 ml (SEL) Sztuka mięsa (szynka) -zmiksowana 70 g (MIĘ) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	Parówka cienka 2 szt-mielona , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) mix sałat 20 g marchewka w plastrach (św) 100 g (BIA)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 198,3 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Sód [mg] 2 014 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 60,6
2026-03-19 czwartek	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa -mielona 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) Jabłko gotowne 150 g udziec z kurczaka gotowany -mielony 120 g kompot wieloowocowy * 250 g marchew gotowana-puree 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g połudwica drobiowa-mielona 50 g (GLU, SEL, GOR) seler gotowana 100 g (BIA) twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 390,1 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Sód [mg] 1 957,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 42,7
2026-03-20 piątek	Papkováta D11	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) rukola 15 g kielbasa krakowska -mielona 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g kompot wieloowocowy 250 g	Jabłko gotowne 150 g kompot wieloowocowy 250 g Ryba pieczona(morszczuk) -mielona 100 g (GLU, RYB) ziemniaki z koperkiem -puree 200 g sos grecki * zmiksowany 150 g (GLU) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem-zmiksowana 300 ml (GLU, JAJ, SEL)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g marchew gotowana z natką pietruszki puree 100 g (BIA)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 053,8 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Sód [mg] 1 780,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 53,2

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

2026-03-21 sobota	Papkováta D11	jogurt naturalny 150 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) roszponka 20 g Parówka cienka 2 szt-mielona , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną ** zmiksowana 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem puree 200 g (BIA) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 250 g jarzyny z wody puree 150 g (BIA, GLU, SEL)	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) herbata owcowa 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 20 g (DWU)	twarożek zielony 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 390,9 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 114,6 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Sód [mg] 1 312,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 54,4
2026-03-22 niedziela	Papkováta D11	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta z wędliny 70 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ)	Rosół z makaronem i natką pietruszki-zmiksowany 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana-puree 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem puree 200 g (BIA) Filet z kurczaka duszony mielony 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot truskawkowy 250 g	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g rukola 15 g połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 167,6 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 245,1 Sód [mg] 1 313,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 24,9