

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.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	gruszka 150 g	Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Kompot truskawkowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	warzywa surowe (ogórek zielony, papryka, pomidor) z sosem jogurtowo-koperko wym 150 g (BIA)	jajko gotowane 1 szt (JAJ) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU)	twarożek wiejski 200 g	Energia [kcal] 1 942,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 237,7 Sód [mg] 1 176,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 33,4
2026-03-14 sobota	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g Pasta z białych warzyw z koperkiem 70 g jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	bukiet warzyw z jajkiem i ziołami 150 g (JAJ)	sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) kompot jabłkowy 250 ml	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 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 10 g (BIA) ogórek zielony ze szczypiorkiem 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 246,6 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Sód [mg] 1 804,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 77,7
2026-03-15 niedziela	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb razowy krojony 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	kiwi (70 g) 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą pekińską i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) ser białe w kostce 50 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 011,4 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 258,5 Sód [mg] 1 830,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 46,1

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

2026-03-16 poniedziałek	D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA)	surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłka z joguretem 150 g (BIA, SEL)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) ogórek zielony ze szczypiorkiem 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 1 950,7 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Sód [mg] 2 111,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 57
2026-03-17 wtorek	D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rzodkiewka 100 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki (św) 150 g (JAJ, SEL) połudwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) rukola 15 g jabłko 150 g	Maślanka 250 ml (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomarańcza 150 g kompot owocowy 250 g Ryż brązowy z musem jabłkowym i cynamonem 250 g (BIA)	Salatka wiosenna z kurczakiem 150 g (DWU, GOR)	bukiet warzyw 100 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIE, RYB, SEL) ser topiony 23 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 143,7 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Sód [mg] 1 682,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 57,5
2026-03-18 środa	D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	surówka z kapusty pekińskiej i warzyw mieszanych i sosem koperkowo-jogurtowym 150 g (BIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa pieczarkowa z ziemnikami i zieleniną 300 ml (GLU, SEL) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE)	Surówka z kapusty białej z soczewicą i olejem rzepakowym i kurczakiem 150 g	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) mix sałat 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser biały wędzony z czosnkiem 30g 30 g papryka konserwowa 150 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	kefir 200 ml (BIA)	Energia [kcal] 2 039,8 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 249,4 Sód [mg] 1 998,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 35,9

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

2026-03-19 czwartek	D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 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) szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	sałatka z kalafiora z jajkiem i sosem jogurowo-ziolowy m 100 g (JAJ, DWU)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 047,6 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Sód [mg] 2 054,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 69,1
2026-03-20 piątek	D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z cebulką 150 g kompot wieloowocowy 250 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Ryba pieczona(morskczuk) 100 g (RYB) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Kompot truskawkowy 250 g sos grecki * 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g jabłko 150 g	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 062 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Sód [mg] 1 774,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 55,9
2026-03-21 sobota	D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) jabłko 150 g	gruszka 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot jabłkowy 250 ml ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) szpinak 150 g (BIA)	sałarka z buraczka i salaty ze słonecznikiem 150 g (DWU, GOR)	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) papryka konserwowa 150 g herbata owcowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	twarożek ziołowy 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 114,5 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 280 Sód [mg] 1 977 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 44

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

2026-03-22 niedziela	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D03	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g rzodkiewka 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	sok pomidorowy 200 ml	Rosół z makaronem i natką ietruszeki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot truskawkowy 250 g	surowka z kapusty pekińskiej z filetem z kurczaka i curry 150 g	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 100 g rukola 15 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2007,3 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 244,5 Sód [mg] 2119 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 28,4
----------------------	---	---	-----------------------	---	---	---	----------------------------	---