

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	Podstawowa Położniczy C01	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pasta z pieczonych warzyw z brokulem i ziołami 70 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g południca sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Kompot truskawkowy 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g ser topiony 23 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa żywiecka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 600,8 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Sód [mg] 1 934,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 92,8
2026-03-04 środa	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g (BIA) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) rzodkiewka 100 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Żeberka pieczone z sosem 150 g (GLU, MIĘ) kapusta modra na ciepło 150 g (GLU)	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	ser biały w kostce 50 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g roszponka 20 g ser biały w kawałku 30 g (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 274,4 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 296 Sód [mg] 1 657,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 61,1
2026-03-05 czwartek	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor z siemieniem lnianym 150 g Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU)	jabłko 150 g	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g Kompot truskawkowy 250 g sałata ziemniaki z koperkiem 200 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	galart wieprzowy * 120 g (MIĘ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser żółty 30 g (BIA) ogórek konserwowy 50 g (GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 362,5 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Sód [mg] 2 244,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 71,3

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

2026-03-06 piątek	Podstawowa Położniczy C01	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	soczek jablkowy 1 szt	Barszcz biały z kluskami 300 g (GLU, JAJ, SEL) naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) kompot wieloowocowy 250 g kiwi 150 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) twarożek z zieleniną 40 g (MLE) pomarańcza 100 g rukola 15 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 288 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Sód [mg] 1 298,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 61,9
2026-03-07 sobota	Podstawowa Położniczy C01	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) miód 25 g	gruszka 150 g	Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Kompot truskawkowy 250 g surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (DWU) sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z cebulką 150 g ser topiony 23 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 417,2 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 386,6 Sód [mg] 1 794,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 66,6
2026-03-08 niedziela	Podstawowa Położniczy C01	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek konserwowy 100 g (GOR)	jabłko pieczone z cynamonem 150 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Udziec z kurczaka duszony 120 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Kompot truskawkowy 250 g	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 195,4 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Sód [mg] 1 816,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 67,6
2026-03-09 poniedziałek	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	wafelek 1 szt	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Kompot 250 g	banan(180g) 1 szt	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ) pomidor 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 079 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Sód [mg] 2 165,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 58,8

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

2026-03-10 wtorek	Podstawowa Położniczy C01	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jabłko 150 g	Kluski w sosie myśliwskim -z pieczarkami i papryką 350 g (BIA, GLU, JAJ, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) pomarańcza 150 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 453,9 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Sód [mg] 2 772,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 64,3
2026-03-11 środa	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) papryka konserwowa 150 g herbata b/c 250 ml kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	pomarańcza 100 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Kompot truskawkowy 250 g	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 172,8 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Sód [mg] 2 186,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 52,5
2026-03-12 czwartek	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIE, DWU) Kawałki kurczaka w sosie curry 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 150 g Pasta pomidorowo-twarogowa z zieleciną 30 g (MLE)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 202 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Sód [mg] 1 807,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 55,6