

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	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ)	banan(180g) 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot truskawkowy 250 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g (GLU)	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 286,6 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Sód [mg] 2 025,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 88,6
2026-03-14 sobota	Podstawowa Położniczy C01	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	kiwi (70 g) 1 szt	gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) kompot owocowy 250 g	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	sałata 20 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 drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) ogórek zielony ze szczypiorkiem 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 025,3 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Sód [mg] 1 808,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 56,7

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

2026-03-15 niedziela	Podstawowa Położniczy C01	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	kiwi (70 g) 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser biały w kostce 50 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) 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] 2 386,9 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Sód [mg] 1 750,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 67
2026-03-16 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) szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g Marmolada 25 g (DWU) pomarańcza 150 g	mus owocowo-warzywny 100 g	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, ROŚ) kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	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 ogórek zielony ze szczypiorkiem 150 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 2 266,7 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Sód [mg] 1 931,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 120,6
2026-03-17 wtorek	Podstawowa Położniczy C01	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki (św) 150 g (JAJ, SEL) rzodkiewka 100 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) rukola 15 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) jabłko 150 g	Koktajl mleczno-owocowy na maśle 250 ml (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) kompot owocowy 250 g pomarańcza 150 g	kisiel 200 ml (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ogórek kiszony 150 g ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIE, RYB, SEL) ser topiony 23 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 430,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 383,2 Sód [mg] 1 679,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 133,7

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

2026-03-18 środa	Podstawowa Położniczy C01	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) herbata owcowa 250 g mus owocowo-warzywny 1 szt	soczek jabłkowy 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa pieczarkowa z ziemnikami i zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	Naleśnik z musem jabłkowym i śmietaną 1 szt 100 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) galareta wieprzowa 100 g (MIE, SEL) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) mix sałat 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) marchewka w plasterkach (św) 100 g (BIA)	Monte-deser 1 szt	Energia [kcal] 2 322,4 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Sód [mg] 1 473,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 70,9
2026-03-19 czwartek	Podstawowa Położniczy C01	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka barmiana 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SOJ) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 560,7 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 365,1 Sód [mg] 1 779,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 68,9

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

2026-03-20 piątek	Podstawowa Położniczy C01	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g	pomarańcza 100 g	Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos grecki * 150 g (GLU) kompot wieloowocowy 250 g jabłko 150 g	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 493,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Sód [mg] 2 034,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 76,2
2026-03-21 sobota	Podstawowa Położniczy C01	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką ,zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 250 g Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	galaretką z owocem 200 g (MIE, SOJ, SO2)	pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) papryka konserwowa 150 g herbata owocowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	twarożek zielony 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 404,9 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 119,3 Węglowodany ogółem [g] 262 Sód [mg] 1 773,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 44
2026-03-22 niedziela	Podstawowa Położniczy C01	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rzodkiewka 100 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	sok burczany 1 szt 330 ml	Rosół z makaronem i natką ietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy 250 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) rukola 15 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 102,9 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 274,1 Sód [mg] 1 873,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 51,6