

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	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twarożek z koperkiem 70 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) Kompot truskawkowy 250 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	pasta z białka z zieleciną 70 g (BIA, JAJ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pomidor b/z skórki 100 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 009 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Sód [mg] 1 592,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 50,9
2026-03-14 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt naturalny 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml Pasta z białych warzyw z koperkiem 70 g pomidor b/z skórki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 078,6 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Sód [mg] 1 754,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 54,4
2026-03-15 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) pomidor B/Z SKÓRKI 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot 250 g	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g ser biały w kostce 50 g (BIA) pomidor B/Z SKÓRKI 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	Energia [kcal] 2 090,2 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Sód [mg] 1 514,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 27,3
2026-03-16 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g Marmolada 25 g (DWU)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) dynia gotowana z zieleciną 150 g (BIA) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Energia [kcal] 1 915 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Sód [mg] 1 891,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 71,3

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

2026-03-17 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (BIA, GLU) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g Pasta z selera i białka jajka z natką pietruszki (św) 150 g (JAJ, SEL) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) pomidor b/z skórki 100 g jabłko 150 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) kompot owocowy 250 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIĘ, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor 100 g sałata 20 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 046,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Sód [mg] 1 745,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 70,8
2026-03-18 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Rosół z ryżem i natką pietruszki 300 ml (SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) marchewka w plasterach (św) 100 g (BIA) szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ)	kefir 200 ml (BIA)	Energia [kcal] 1 905,9 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 251,8 Sód [mg] 2 071,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 57,2
2026-03-19 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU) roszponka 20 g szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) seler gotowana 100 g (BIA) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Deser na maślanec 1 szt	Energia [kcal] 2 193,1 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Sód [mg] 1 795,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 45,6
2026-03-20 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g rukola 15 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g	kompot wieloowocowy 250 g Jabłko gotowane 150 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) kompot wieloowocowy 250 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos grecki * 150 g (GLU)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) marchew w plasterach z natką pietruszki 100 g (BIA)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 020,9 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Sód [mg] 1 683,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 53,4
2026-03-21 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt naturalny 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) jabłko 150 g	szpinak 150 g (BIA, GLU) Zupa jarzynowa z zieleniną ** 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	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) jabłko 150 g	twarożek ziołowy 150 g 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 120,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Sód [mg] 1 616,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 45,5

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

2026-03-22 niedziela	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ)	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) 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 10 g (BIA) cukinia pieczona z ziołami 100 g rukola 15 g polędwica drobiowa ziołista 30 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 123,3 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 332 Sód [mg] 1 656,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 45,5
----------------------	-------------------------------------	--	---	---	----------------------------	--