

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

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g pomidor b/z skórki 100 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g kompot wieloowocowy 250 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g salata 20 g kielbasa żywiecka-drobiowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, DWU)	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 390,9 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Sód [mg] 1 800,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 67,3
2026-03-04 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g (JAJ) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) salata 20 g Jabłko gotowne 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g	herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser biały w kawałku 30 g (BIA) pomidor b/z skórki 150 g szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 164,2 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Sód [mg] 1 521,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 57,4
2026-03-05 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g Jabłko gotowne 150 g salata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos mleczny 100 g (BIA, GLU) buraczki gotowane 150 g Kompot truskawkowy 250 g	połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) salata 20 g galart drobiowy , cytryna 120 g (MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 114,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 315 Sód [mg] 1 801,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 63,7
2026-03-06 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kalafior z bulką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g	twarożek z zieleciną 40 g (MLE) salata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor b/z skórki 100 g rukola 15 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 143,4 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Sód [mg] 1 524,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 55,2
2026-03-07 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu D05	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) salata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor b/z skórki 150 g miód 25 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Kompot truskawkowy 250 g seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 448,5 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 415,3 Sód [mg] 1 768,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 47,7

2026-03-08 niedziela	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) rukola 15 g pomidor b/z skórki 100 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot truskawkowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	Energia [kcal] 2 059,9 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Sód [mg] 2 231,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 43,7
2026-03-09 poniedziałek	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) scha gotowany 80 g (GLU, MIĘ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) dynia gotowana z zieleciną 150 g Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ, SEL) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 106 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Sód [mg] 2 446,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 76,4
2026-03-10 wtorek	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) kompot (mieszanka kompotowa) 250 g Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Jabłko gotowne 150 g	połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek 40 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g	Deser na maślanie 1 szt	Energia [kcal] 2 012,7 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Sód [mg] 1 613,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 36,1
2026-03-11 środa	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata b/c 250 ml miód 25 1 szt	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) buraczki gotowane 150 g Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa gotowana 80 g Kompot truskawkowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Energia [kcal] 2 150,8 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 320 Sód [mg] 2 919,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 50
2026-03-12 czwartek	D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 150 g (GLU) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Jabłko gotowne 150 g kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) pomidor 150 g szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	banan(180g) 1 szt	Energia [kcal] 2 078,3 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Sód [mg] 1 617 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 57,6