

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-11 środa	Papkováta	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )	kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) brokuł na parze z ziołami 150 g ( <b>GLU</b> ) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Klopsik wieprzowy -duszony 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA</b> ) sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot ** 250 g		herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) twarożek z zieleciną 30 g ( <b>MLE</b> ) pomidor b/z skórki rozdrobniony 100 g Parówka cienka 2 szt-mielona , ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 620,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 133,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,7 <b>Sód [mg]</b> 1 810 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 36,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,3
2026-02-12 czwartek	Papkováta	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Jabłko gotowne 150 g	Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g ( <b>MIĘ</b> ) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos śmietanowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	połędwica z warzywami 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g ( <b>SEL</b> ) pomidor b/z skórki 100 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 276,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,9 <b>Sód [mg]</b> 1 620,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 35 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,2
2026-02-13 piątek	Papkováta	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml pasta jajeczna z zieleciną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) roszponka 20 g szynka bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) pomidor rozdrobniony 100 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pulpet z ryby ( morszczuk ) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> ) kalańior z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko gotowne 150 g		bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g twarożek z zieleciną 40 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ) pomidor b/z skórki-rozdrobniony 100 g rukola 15 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 120,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,2 <b>Sód [mg]</b> 1 698,4 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,1
2026-02-14 sobota	Papkováta	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) połędwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor rozdrobniony 100 g miód 25 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml ( <b>GLU</b> ) Rolada z mięsa mielonego 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) kompot owocowy 250 g seler gotowana (św) 150 g ( <b>BIA, SEL</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) roszponka 20 g Pasta z wędliny z warzywami 70 g ( <b>GLU, BIA, SEL, GOR</b> ) jarzyny z wody 150 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 282,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 76 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,5 <b>Sód [mg]</b> 2 078,9 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 30,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-02-15 niedziela	Papkováta	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g pasta z jaj 100 g (BIA, JAJ)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g		herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	Energia [kcal] 2 077,7 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 200,6 Sód [mg] 1 940,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 49,2
2026-02-16 poniedziałek	Papkováta	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) dynia gotowana z zieleciną 150 g (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) Kompot 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 038,4 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Sód [mg] 2 199 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 75,1
2026-02-17 wtorek	Papkováta	herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowane 150 g kompot wieloowocowy * 250 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA)	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	Energia [kcal] 2 554,8 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Sód [mg] 3 118,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 88
2026-02-18 środa	Papkováta	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) sałata 20 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g miód 25 1 szt	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) buraczki gotowane 150 g Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA)		kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) poledwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 488,4 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 338 Sód [mg] 2 801,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 56,2

## Jadłospis za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-02-19 czwartek	Papkováta	masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) herbata z cytryną 250 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-smietanowym 150 g ( <b>GLU</b> ) marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Zurek 300 ml ( <b>BIA, GLU, MIE, DWU</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g		szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g	Energia [kcal] 2 081,7 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 272,3 Sód [mg] 3 022,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 56,5
2026-02-20 piątek	Papkováta	zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata owcowa 250 g twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor b/z skórki 150 g marmolada 25 g ( <b>DWU</b> )	Kompot 250 g Ryba gotowana (morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) jarzyny z wody (m) 150 g ( <b>BIA</b> ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		pasta z jaj z zieleniną 70 g ( <b>BIA, JAJ</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g pomidor -rozdrobniony 100 g kielbasa zielonogórka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL</b> )	Energia [kcal] 1 941,1 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Sód [mg] 2 315,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 71