

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

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-11 środa	Podstawa -Dziecięca	zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <b>BIA</b> ) herbata z cytryną 250 g pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka pieczarkowa 150 g ( <b>GLU, JAJ, DWU</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jabłko 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	kasza jęczmienna na sypko 200 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 kapusta modra na ciepło 150 g ( <b>GLU</b> )	budyń czekoladowy 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )	herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) ser biały w kawałku 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor z cebulką 150 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) Parówki cienkie, ketchup 120 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) roszponka 20 g	<b>Energia [kcal] 2 791,8</b> <b>Białko ogółem [g] 85,6</b> <b>Tłuszcz [g] 133,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339,5</b> <b>Sód [mg] 1 734,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,9</b>
2026-02-12 czwartek	Podstawa -Dziecięca	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) mandarynka 70 g sałata 20 g	jabłko 150 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g ( <b>MIĘ</b> ) Kompot 250 g buraczki gotowane 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g ( <b>SEL</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g	<b>Energia [kcal] 2 105,2</b> <b>Białko ogółem [g] 79,4</b> <b>Tłuszcz [g] 88,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 272,2</b> <b>Sód [mg] 1 536,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,7</b>
2026-02-13 piątek	Podstawa -Dziecięca	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 100 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	soczek jabłkowy 1 szt	Barszcz biały z kluskami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot wieloowocowy * 250 g naleśniki z serem 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MLE</b> ) kiwi (70 g) 1 szt	herbatniki 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) ser biały w kawałku 70 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g marmolada 25 g ( <b>DWU</b> ) rukola 15 g	<b>Energia [kcal] 2 245,1</b> <b>Białko ogółem [g] 83,9</b> <b>Tłuszcz [g] 87</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 299,4</b> <b>Sód [mg] 1 269,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 77,8</b>
2026-02-14 sobota	Podstawa -Dziecięca	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> ) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g miód 25 g	gruszka 150 g	Rolada z mięsa mielonego 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> ) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) kompot owocowy 250 g surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g ( <b>DWU</b> ) sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) jabłko 150 g	<b>Energia [kcal] 2 295,4</b> <b>Białko ogółem [g] 69</b> <b>Tłuszcz [g] 66,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 380,2</b> <b>Sód [mg] 1 985,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,7</b>

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

2026-02-15 niedziela	Podstawa - Dziecięca	Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) rukola 15 g połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) pomidor 150 g	jabłko pieczone z cynamonem 150 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) Udziec z kurczaka duszony 120 g marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) kompot owocowy 250 g	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g ( <b>MIE, SOJ, DWU</b> )	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g	Energia [kcal] 2 002,6 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Sód [mg] 1 782,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 65,2
2026-02-16 poniedziałek	Podstawa - Dziecięca	jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g	wafelek 1 szt	barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> ) schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIE</b> ) ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )	banan(180g) 1 szt	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) szynkowa wieprzowa 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g ( <b>JAJ</b> )	Energia [kcal] 2 441,1 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Sód [mg] 2 076,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 99,4
2026-02-17 wtorek	Podstawa - Dziecięca	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ</b> ) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR</b> )	jabłko 150 g	Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ) kompot 250 g pomarańcza 150 g	ciasto -Zebra 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> ) chleb firmowy krojony, chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )	Energia [kcal] 2 562,3 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Sód [mg] 3 153,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 88,2
2026-02-18 środa	Podstawa - Dziecięca	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) herbata b/c 250 ml miód 25 1 szt	pomarańcza 100 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> ) buraczki gotowane 150 g Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Zawijaniec z serem i ogorkiem z fileta 120 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	ryż z sosem owocowym 200 g ( <b>BIA</b> )	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g połędwica z warzywami 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )	Energia [kcal] 2 518 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 376,1 Sód [mg] 2 212,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 58,5

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

2026-02-19 czwartek	Podstawa - Dziecięca	masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, DWU, GOR</b> ) herbata z cytryną 250 g	twarożek waniliowy 150 g ( <b>BIA</b> )	Kawalki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 150 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Żurek 300 ml ( <b>BIA, GLU, MIĘ, DWU</b> ) ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> ) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g ( <b>GLU, SOJ, ZIA</b> )	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) ogórek kiszony 150 g szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )	<b>Energia [kcal] 2 325,1</b> <b>Białko ogółem [g] 98,5</b> <b>Tłuszcz [g] 91,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,9</b> <b>Sód [mg] 3 431,5</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 41,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,2</b>
2026-02-20 piątek	Podstawa - Dziecięca	zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> ) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g ( <b>DWU</b> )	banan(180g) 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) Kompot 250 g Ryba panierowana(morszczuk) 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	wafelek 1 szt	kielbasa zielonogórka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> ) pieczywo razowe 50 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 pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> ) pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Energia [kcal] 2 869,9</b> <b>Białko ogółem [g] 103,5</b> <b>Tłuszcz [g] 105</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 405,9</b> <b>Sód [mg] 2 840,9</b> <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g] 38,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 131,8</b>