

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-21 środa	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) jabłko 150 g	Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot ** 250 g		twarożek z zieleniną 50 g (MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) galareta drobiowy , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) pomidor z natką pietruszki 150 g roszponka 20 g	Energia [kcal] 2 293,9 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Sód [mg] 1 809,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 64,2
2026-01-22 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g mandarynka 70 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	schab duszony 80 g (GLU, MIĘ) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		polędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g galantyna drobiowa 50 g (GLU, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Energia [kcal] 2 049,7 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Sód [mg] 1 704,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 79,8
2026-01-23 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka baronki 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot wieloowocowy * 250 g jabłko 150 g brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g		masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 40 g (MLE) pomidor 100 g	Energia [kcal] 2 022,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Sód [mg] 1 722,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 50,5
2026-01-24 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor 150 g miód 25 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jabłko 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 249,9 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 371,8 Sód [mg] 1 816,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 66,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-01-25 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (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 duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g	Energia [kcal] 2 070,3 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 244 Sód [mg] 1 789,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 54,9
2026-01-26 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor 100 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Kompot 250 g	szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) bukiet warzyw z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 021,2 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Sód [mg] 1 992,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 62,8
2026-01-27 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy * 250 g pomarańcza 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ)	Energia [kcal] 2 242,9 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Sód [mg] 3 019,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 61
2026-01-28 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) buraczki gotowane 150 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) bigos z kukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 545,7 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Sód [mg] 1 807,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 66,8
2026-01-29 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cytryną 250 g	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) Kawalki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	Energia [kcal] 2 219,7 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Sód [mg] 2 840,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 58,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-01-30 piątek	Łatwostrawna	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) bukiet warzyw z ziołami 150 g Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g kielbasa zielonogórka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 092,6 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Sód [mg] 1 781,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 68,3
2026-01-31 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g pomidor 150 g pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) 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) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 167,4 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 271,8 Sód [mg] 2 066,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 64,2