

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-01 czwartek	Lekkostrawna Położniczy	Kefir 400 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g pomidor z natką pietruszki 150 g mandarynka 70 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jabłko 150 g	schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) 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)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) 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 Jajko w szynce w galarecie z zieleniną 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	Energia [kcal] 2 376,8 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Sód [mg] 2 321,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 76,8
2026-01-02 piątek	Lekkostrawna Położniczy	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 bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wielowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 150 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	twarożek z zieleniną 40 g (MLE) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor 150 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	Energia [kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Sód [mg] 1 741 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 73,3
2026-01-03 sobota	Lekkostrawna Położniczy	Kefir 400 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor z natką pietruszki 150 g	nektarynka 1 szt	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)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	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, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 053,5 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Sód [mg] 1 837,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 84,7
2026-01-04 niedziela	Lekkostrawna Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	jabłko pieczone z cynamonem 150 g	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	galaretki z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 263,4 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Sód [mg] 1 913 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 66,2
2026-01-05 poniedziałek	Lekkostrawna Położniczy	Kefir 400 ml 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 z natką pietruszki 150 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	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 (MIE) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA)	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	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)	Energia [kcal] 2 297,9 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Sód [mg] 2 053,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 83

2026-01-06 wtorek	Lekkostrawna Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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)	jabłko 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka duszony 70 g (SOJ, SEL, GOR) surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	Salatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) 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 połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 295,1 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Sód [mg] 3 046,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 75,1
2026-01-07 środa	Lekkostrawna Położniczy	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml jogurt naturalny 150 g (BIA) miód 25 1 szt	pomarańcza 100 g	schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) buraczki gotowane 150 g	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	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) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 614,9 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Sód [mg] 2 388,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 55,7
2026-01-08 czwartek	Lekkostrawna Położniczy	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 jogurt naturalny 150 g (BIA)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowy m 150 g (GLU) surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) szynka konserwowa 50 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) pomidor 150 g	Energia [kcal] 2 412,9 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Sód [mg] 2 656,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 80,1
2026-01-09 piątek	Lekkostrawna Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 twarożek z koperkiem 70 g (MLE)	banan(180g) 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 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)	wafelek 1 szt	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	Energia [kcal] 2 291,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Sód [mg] 1 356,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 93,3
2026-01-10 sobota	Lekkostrawna Położniczy	jogurt owocowy 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 pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Zupa szpinakowa z kluszczeni 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	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	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) jabłko 150 g	Energia [kcal] 2 188 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Sód [mg] 1 796,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 60,4