

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

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-21 środa	D.bogatobialkowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ)	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) pomidor z natką pietruszki 150 g	Energia [kcal] 2 531,8 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Sód [mg] 2 363,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 94,8
2026-01-22 czwartek	D.bogatobialkowa	chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) Sałatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) mleko 250 ml (BIA)	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ser wędzony 30g 30 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) galantyna drobiowa 50 g (GLU, JAJ) pomidor 100 g	Energia [kcal] 2 878,6 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Sód [mg] 2 800,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 101,9
2026-01-23 piątek	D.bogatobialkowa	herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kefir 200 ml	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) 180 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) sałata 20 g	Energia [kcal] 2 473,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 379,4 Sód [mg] 2 150,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 66,9
2026-01-24 sobota	D.bogatobialkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek ziołowy 150 g 150 g (MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 150 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Energia [kcal] 2 484,7 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 270 Sód [mg] 2 473 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 58,1

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

2026-01-25 niedziela	D.bogatobialkowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połudwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g pasta z jaj 100 g (BIA, JAJ)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	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 mleczny 100 g (BIA, GLU)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIE, RYB, SEL) sałata 20 g pomidor 150 g	Energia [kcal] 2 364,2 Białko ogółem [g] 150 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 242,3 Sód [mg] 2 434,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 63
2026-01-26 poniedziałek	D.bogatobialkowa	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) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) kurczak w galarewcie -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor 100 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)		barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 150 g (MIE) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA)	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	szynkowa regionalna 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 100 g (JAJ, SEL) Pasta z wędliny z warzywami 70 g (GLU, BIA, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 795,4 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 118,2 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Sód [mg] 2 772,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 97,4
2026-01-27 wtorek	D.bogatobialkowa	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) kompot ** 250 g budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	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) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ)	Energia [kcal] 2 515,6 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Sód [mg] 3 449,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 91,8
2026-01-28 środa	D.bogatobialkowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) buraczki gotowane 150 g Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	budyń z sokiem 250 ml (BIA, GLU) ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, 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) połudwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) jajko gotowane 1 szt (JAJ) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 927,1 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 121,4 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Sód [mg] 2 440,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 110,4

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

2026-01-29 czwartek	D.bogatobialkowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR)	manna z soki 200 g (BIA, GLU)	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zurek 300 ml (BIA, GLU, MIE, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g pasta z jaj z zieloną 70 g (BIA, JAJ)	Energia [kcal] 2 677,5 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Sód [mg] 2 982,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 66,3
2026-01-30 piątek	D.bogatobialkowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) połędwica drobiowa cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MIE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieloną 300 ml (BIA, GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 100 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	pasta z jaj z zieloną 70 g (BIA, JAJ) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 100 g	Energia [kcal] 2 192,2 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 254,2 Sód [mg] 2 574 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 46,5
2026-01-31 sobota	D.bogatobialkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenna żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kompot 250 g sałata 20 g	mus warzywno-owocowy 1 szt	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	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	pomidor 100 g połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g IMleko 250 g (BIA)	Energia [kcal] 2 427,9 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Sód [mg] 1 982,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 96,6