

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-01 niedziela	Lekkostrawna Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	soczek jablkowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenna żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 356,8 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Sód [mg] 1 767,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 65,2
2026-02-02 poniedziałek	Lekkostrawna Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenna żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) mix salat 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g Marmolada 50 g (DWU)	mus owocowo-warzywny 100 g	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) kalaftor z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenna żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g sałatka ryżowa z brzoskwinia 150 g (GLU, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2)	Energia [kcal] 2 571,6 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 344 Sód [mg] 6 465,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 76
2026-02-03 wtorek	Lekkostrawna Położniczy	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) rukola 15 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	jablko 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) łazanki z mięsem i warzywami 350 g pomarańcza 150 g kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	bukiet warzyw z ziołami 150 g 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 Parówki cienkie ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 799 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 134,3 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Sód [mg] 1 721,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 102,8
2026-02-04 środa	Lekkostrawna Położniczy	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenna żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owocowa 250 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA)	soczek jablkowy 1 szt	Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g	Naleśnik z musem jabłkowym i śmietaną 1 szt 100 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) mix salat 20 g chleb firmowy krojony (pszenna żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka z pomidora, sałaty, zieleniny i olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 678,8 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Sód [mg] 2 008,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 66,1
2026-02-05 czwartek	Lekkostrawna Położniczy	jogurt owocowy 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenna żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) ryż na sypko 200 g (BIA) jablko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIĘ, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenna żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Energia [kcal] 2 167 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Sód [mg] 2 754,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 53,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-02-06 piątek	Lekkostrawna Położniczy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor 50 g	pomarańcza 100 g	jabłko 150 g Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos grecki * 150 g (GLU) kompot owocowy 250 g	ciasto ucierane z jabłkami 90 g (BIA, GLU, JAJ)	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) marchew w plastach z natką pietruszki 100 g (BIA) marmolada 25 g (DWU)	Energia [kcal] 2 641,4 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 371 Sód [mg] 1 820,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 101,4
2026-02-07 sobota	Lekkostrawna Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g	mus owocowo-warzywny 1 szt	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) pomidor 100 g herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 310,2 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Sód [mg] 1 879,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 46,5
2026-02-08 niedziela	Lekkostrawna Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	sok burczany 1 szt 330 ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g rukola 15 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 379,3 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Sód [mg] 2 017,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 76,3
2026-02-09 poniedziałek	Lekkostrawna Położniczy	herbata z cytryną 250 g 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) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g marmolada 25 g (DWU)	Jabłko gotowe 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	Energia [kcal] 2 221,2 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Sód [mg] 2 012,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 73,3
2026-02-10 wtorek	Lekkostrawna Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta warzywna z brokułem, jajkiem ziołami 70 g (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopočka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	banan(180g) 1 szt	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	babka 80 g (GLU, JAJ)	cukinia z pomidorami i ziołami 150 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g ser topiony 23 g połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 184,3 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Sód [mg] 1 597,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 81,5