

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 z ogr. tłuszczu	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g (JAJ) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) kompot ** 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g galareta drobiowy, cytryna 60 g (MIĘ, DWU) roszponka 20 g	Energia [kcal] 2 295,7 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 328 Sód [mg] 1 628,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 67,5
2026-01-22 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g Jabłko gotowne 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	Schab gotowany 80 g (MIĘ, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g		połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Białko jaja w szynce w galarecie z zieleniną 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g	Energia [kcal] 2 041,4 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Sód [mg] 1 811,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 62,3
2026-01-23 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	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) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g		twarożek z zieleniną 40 g (MLE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor b/z skórki 100 g	Energia [kcal] 2 043,6 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Sód [mg] 1 626,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 55,8
2026-01-24 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor 100b/z skórki 100 g miód 25 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) cukinia pieczona z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 288 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 387,7 Sód [mg] 1 919,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 55,8

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

2026-01-25 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) seler gotowana 150 g (BIA, GLU) udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g	herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g	Energia [kcal] 2 135,3 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Sód [mg] 2 214,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 58,7	
2026-01-26 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) dynia gotowana z zieleniną 150 g (BIA) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	Energia [kcal] 2 131,3 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Sód [mg] 2 202,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 79,4	
2026-01-27 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 150 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot wieloowocowy * 250 g Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Jabłko gotowne 150 g	połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek 40 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g	Energia [kcal] 2 194,1 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Sód [mg] 2 571,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 60,9	
2026-01-28 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor b/z skórki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml miód 25 1 szt	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) buraczki gotowane 150 g Rosolnik z kaszką manną i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Schab gotowany 80 g (MIĘ, SEL)	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 10 g (BIA) kukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 390,9 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Sód [mg] 2 334,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 62,5
2026-01-29 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	Kawalki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 150 g (GLU) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) Jabłko gotowne 150 g kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) pomidor 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g	Energia [kcal] 2 105,7 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Sód [mg] 2 435,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 51,8	

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

2026-01-30 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) Kompot 250 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)		pasta z białka z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pomidor b/z skórki 100 g kielbasa zielonogórka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 253,9 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Sód [mg] 1 848 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 71,5
2026-01-31 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml polędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g 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) buraczki gotowane 150 g sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Jabłko gotowane 150 g polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Energia [kcal] 2 169,6 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Sód [mg] 2 325,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 62,3