

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-11 niedziela	Lekkostrawna Polożniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenno) 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	jabłko 150 g	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 (pszenno 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] 2 376,6 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Sód [mg] 1 769,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 69,9
2026-01-12 poniedziałek	Lekkostrawna Polożniczy	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) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 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) kałafior 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	Naleśnik z musem jabłkowym i śmietaną 1 szt 100 g (BIA, GLU, JAJ)	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 marchewka w plasterkach (św) 100 g (BIA)	Energia [kcal] 2 315,8 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Sód [mg] 6 268 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 78,4
2026-01-13 wtorek	Lekkostrawna Polożniczy	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) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	jabłko 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] 2 799,8 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 134,3 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Sód [mg] 1 722 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 102,8
2026-01-14 środa	Lekkostrawna Polożniczy	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA)	soczek jabłkowy 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	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) sałata 20 g chleb firmowy krojony (pszenno 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] 2 682,1 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Sód [mg] 1 998,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 79,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-01-15 czwartek	Lekkostrawna Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)	Monte -deser 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SOJ) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	galaretka 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 (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g	Energia [kcal] 2 164,4 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Sód [mg] 2 749 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 51,2
2026-01-16 piątek	Lekkostrawna Położniczy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g sałata 20 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 zieleciną 50 g (BIA, JAJ) pomidor 50 g	pomarańcza 100 g	jabłko 150 g Zupa kalafiorowa z zieleciną 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	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	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) bukiet warzyw z ziołami 150 g marmolada 25 g (DWU)	Energia [kcal] 2 347,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Sód [mg] 1 753,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 103,9
2026-01-17 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 zieleciną ** 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 zieleciną 50 g (SEL) pomidor 100 g herbata owcowa 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
2026-01-18 niedziela	Lekkostrawna Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bułka 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 sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 380,1 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Sód [mg] 2 017,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 76,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-01-19 poniedziałek	Lekkostrawna Północniczy	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 gotowne 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	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	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 zielenina 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	Energia [kcal] 2 259,4 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Sód [mg] 2 005 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 81,5
2026-01-20 wtorek	Lekkostrawna Północniczy	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 brokulem ,jajkiem ziolami 70 g (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 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 ziolami 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