

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

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-11 niedziela	Papkováta	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor B/Z SKÓRKI ROZDROBNIONY 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) 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) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g sałata 20 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 074,2 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 255,6 Sód [mg] 1 737,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 52,3
2026-01-12 poniedziałek	Papkováta	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) rukola 15 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g Marmolada 50 g (DWU)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot 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) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) marchewka w plastrach (św) 100 g (BIA) sałata 20 g	Energia [kcal] 2 023,9 Białko ogółem [g] 65,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Sód [mg] 6 592,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 89,3
2026-01-13 wtorek	Papkováta	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowane 150 g kompot owocowy 250 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Parówka cienka 2 szt-mielona , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 698,9 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 129,8 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Sód [mg] 1 705,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 72,1
2026-01-14 środa	Papkováta	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) herbata owcowa 250 g pomidor b/z skórki rozdrobniony 100 g	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIE) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, 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 pomidor obrany-rozdrobniony 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 624,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Sód [mg] 1 894,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 95

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

2026-01-15 czwartek	Papkováta	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sytko 200 g (BIA) jabłko gotowane 150 g udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot wieloowocowy * 250 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) seler gotowana 100 g (BIA)	Energia [kcal] 2 215,1 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Sód [mg] 3 132,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 51,8
2026-01-16 piątek	Papkováta	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 50 g kompot owocowy 250 g	Jabłko gotowane 150 g kompot owocowy 250 g Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (GLU, RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos grecki * 150 g (GLU) Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)		twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 154,9 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Sód [mg] 1 719,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 73,2
2026-01-17 sobota	Papkováta	jogurt naturalny 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) roszponka 20 g Parówka cienka 2 szt-mielona, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) mus jabłkowy 100 g	Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)		Pasta z wędliny z warzywami 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) herbata owcowa 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 20 g (DWU)	Energia [kcal] 2 401,8 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Sód [mg] 1 955,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 87
2026-01-18 niedziela	Papkováta	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta z wędliny 70 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g pasta z jaj z zieleciną 70 g (BIA, JAJ)	Rosół z makaronem i natką ietruszką 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 287,5 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 111,9 Węglowodany ogółem [g] 249,2 Sód [mg] 1 540,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 39,9
2026-01-19 poniedziałek	Papkováta	herbata z cytryną 250 g pasta jajeczna (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta z wędliny 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) marmolada 25 g (DWU) pomidor rozdrobniony 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa zlocista 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) buraczki gotowane 100 g	Energia [kcal] 2 104,9 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Sód [mg] 1 729,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 103,6

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

2026-01-20 wtorek	Papkováta	herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta warzywna z brokulem i jajkami ziołami 70 g (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g poledwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, MIE, SEL) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszena) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) sałata 20 g ser topiony 23 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g poledwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 014,9 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Sód [mg] 1 678,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 61,1
-------------------	-----------	--	--	--	--