

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	Papkováta	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) tłuszcz roślinny do smarowania 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot ** 250 g		herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor b/z skórki rozdrobniony 100 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA)	Energia [kcal] 2 376,5 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Sód [mg] 1 684 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 63,6
2026-01-22 czwartek	Papkováta	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g	schab duszony 80 g (GLU, MIE) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)		polędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, 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 pasta mięsna 70 g (SEL) pomidor b/z skórki 100 g	Energia [kcal] 2 136,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Sód [mg] 1 918,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 60,1
2026-01-23 piątek	Papkováta	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) roszponka 20 g szynka barznika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor rozdrobniony 100 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wielowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) Jabłko gotowne 150 g		bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleciną 40 g (MLE) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) pomidor b/z skórki-rozdrobniony 100 g	Energia [kcal] 2 048,2 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Sód [mg] 1 625,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 55,7
2026-01-24 sobota	Papkováta	jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) polędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pomidor rozdrobniony 100 g miód 25 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, 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 Pasta z wędliny z warzywami 70 g (GLU, BIA, SEL, GOR) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL)	Energia [kcal] 2 282,9 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Sód [mg] 2 079,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 68,2

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

2026-01-25 niedziela	Papkováta	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g pasta z jaj 100 g (BIA, JAJ)	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 gotowany 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	herbata b/c 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	Energia [kcal] 2 078,5 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 200,8 Sód [mg] 1 940,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 49,2
2026-01-26 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) roszponka 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) dynia gotowana z zieleniną 150 g (BIA) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) 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 wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 045,3 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Sód [mg] 1 872,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 75,5
2026-01-27 wtorek	Papkováta	herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko gotowane 150 g kompot wieloowocowy * 250 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA)	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 połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g	Energia [kcal] 2 202,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Sód [mg] 3 086,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 60
2026-01-28 środa	Papkováta	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) sałata 20 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g miód 25 1 szt	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)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, 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) sałata 20 g bigos z kukinii 150 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 815,8 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 109,6 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Sód [mg] 2 660,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 67,7

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

2026-01-29 czwartek	Papkováta	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) herbata z cytryną 250 g sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU)	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 150 g (GLU) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIE, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g	Energia [kcal] 2 178 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 272,3 Sód [mg] 2 560,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 56,5
2026-01-30 piątek	Papkováta	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 250 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor b/z skórki 150 g marmolada 25 g (DWU)	Kompot 250 g Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	pasta z jaj z zieleciną 70 g (BIA, JAJ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor -rozdrobniony 100 g kielbasa zielonogórka 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 028 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Sód [mg] 1 879,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 71
2026-01-31 sobota	Papkováta	jogurt naturalny 150 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIE, 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 gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Jabłko gotowane 150 g Pasta twarogowo-pomidorowa 30 g (MLE)	Energia [kcal] 2 330,6 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 267,1 Sód [mg] 2 287,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 59,1