

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	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 100 g	gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 352,3 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Sód [mg] 1 814,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 67
2026-01-12 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g Marmolada 50 g (DWU)	mus owocowo-warzywny 100 g	Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (GLU, SEL, DWU, ROŚ) kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 g	Naleśnik z musem jabłkowym i śmietaną 1 szt 100 g (BIA, GLU, JAJ)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jabłko 150 g ser żółty 30 g (BIA)	Energia [kcal] 2 542,4 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Sód [mg] 6 214,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 118,9
2026-01-13 wtorek	Podstawowa Położniczy	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) rzodkiewka 100 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) sałata 20 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	banan(180g) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) łazanki z mięsem i warzywami 350 g kompot owocowy 250 g pomarańcza 150 g	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) papryka konserwowa 150 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 839,4 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 134,4 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Sód [mg] 1 960,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 126,2

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

2026-01-14 środa	Podstawowa Położniczy	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) herbata owcowa 250 g	soczek jabłkowy 1 szt	kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa pieczarkowa z ziemnikami i zieleciną 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU)	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) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z ogórka kiszzonego 150 g ser topiony 23 g	Energia [kcal] 2 619,9 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 120,6 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Sód [mg] 1 741,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 96,9
2026-01-15 czwartek	Podstawowa Położniczy	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) polędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g ser topiony 40 g (BIA)	Energia [kcal] 2 421,3 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Sód [mg] 2 832,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 53,1
2026-01-16 piątek	Podstawowa Położniczy	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor z pestkami dyni 150 g	pomarańcza 100 g	Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym 150 g marmolada 25 g (DWU)	Energia [kcal] 2 571,6 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Sód [mg] 2 074,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 116,5

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

2026-01-17 sobota	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	ser żółty 30 g (BIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owocowa 250 g chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Energia [kcal] 2 439,4 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 121,7 Węglowodany ogółem [g] 280 Sód [mg] 1 894,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 53
2026-01-18 niedziela	Podstawowa Położniczy	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) papryka świeża 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	sok burczany 1 szt 330 ml	Rosół z makaronem i natką ietruski 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 223,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Sód [mg] 2 056,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 75
2026-01-19 poniedziałek	Podstawowa Położniczy	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarewce -wędlna 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ) sałata 20 g pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g	jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA)	Energia [kcal] 2 506,1 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Sód [mg] 1 829 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 62,4
2026-01-20 wtorek	Podstawowa Położniczy	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pasta z pieczonych warzyw z brokulem i ziołami 70 g sałatka z ogórka kiszzonego 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	banan(180g) 1 szt	surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) Kompot 250 g	babka 80 g (GLU, JAJ)	chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g ser topiony 23 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 365,4 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Sód [mg] 1 843,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 91,6