

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-01 niedziela	D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	sok burczany 1 szt 330 ml	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 sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą pekińską i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 033 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 248,4 Sód [mg] 1 908,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 45,3
2026-02-02 poniedziałek	D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/z cukru 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g kalańior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka ryżowa z brzoskwinia (ryż brązowy) 150 g (GLU, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 244,1 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Sód [mg] 6 310,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 70,8
2026-02-03 wtorek	D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rzodkiewka 100 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) rukola 15 g	kiwi (70 g) 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomarańcza 150 g kompot owocowy 250 g łazanki z mięsem i warzywami(makaron razowy) 350 g pomarańcza 1 szt	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 428,6 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Sód [mg] 1 876,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 85,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-02-04 środa	Dz ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor z zieloną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g Karkówka pieczona, sos naturalny 80 g (GLU) Zupa pieczarkowa z ziemnikami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	warzywa surowe (ogórek zielony, papryka, marchew) 150 g	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) mix salat 20 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) salatka z pomidora, salaty, zieleniny i olejem rzepakowym 150 g salatka z ogórka kiszzonego 150 g	Energia [kcal] 2 257,2 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Sód [mg] 1 851 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 36,7
2026-02-05 czwartek	Dz ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata owocowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) roszponka 20 g kielbasa żywiecka 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA)	sok pomidorowy 1 szt 330 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SO2) kompot wieloowocowy* 250 g	kapusta biała gotowana z koperkiem 150 g (GLU)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor ze szczypiorami i pestkami dyni 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Energia [kcal] 2 089,3 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Sód [mg] 3 525,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 51,2
2026-02-06 piątek	Dz ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cytryną 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) pomidor z cebulką 150 g kompot owocowy 250 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Ciastko FIT 1 szt	Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Kompot 250 g sos grecki * 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g jabłko 150 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	twarożek z koperkiem 70 g (MLE) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) salata 20 g salatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g	Energia [kcal] 2 222,6 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Sód [mg] 1 737,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 79,9
2026-02-07 sobota	Dz ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor z rzodkiewką, zieleniną i olejem rzepakowym 150 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	gruszka 150 g	sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z zieleniną** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot jabłkowy 250 ml ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) szpinak 150 g (BIA)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) papryka konserwowa 150 g herbata owocowa 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	Energia [kcal] 2 060,7 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Sód [mg] 2 147,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 26,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-02-08 niedziela	D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g rzodkiewka 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	sok pomidorowy 200 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) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g	surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kiełbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 100 g rukola 15 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 055,1 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 241,8 Sód [mg] 2 327,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 37,2
2026-02-09 poniedziałek	D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata z cytryną 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kurczak w galarewce -wędliną 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ)	jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIE) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	surówka z kapusty kiszonej i olejem rzepakowym 150 g	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	Energia [kcal] 2 129,6 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Sód [mg] 2 161,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 71,7
2026-02-10 wtorek	D z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g Pasta warzywna z brokulem i jajkiem ziołami 70 g (JAJ) połędwica sopočka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałata 20 g	grejpfrut 0,5 szt	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g pierogi ruskie 300 g (BIA, GLU, JAJ) surówka z marchwi, seler, pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	Ciastko FIT 1 szt	cukinia z pomidorami i ziołami 150 g chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) ser topiony 23 g	Energia [kcal] 2 052,5 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 305 Sód [mg] 1 518,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 43,1