

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

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-21 środa	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) rzodkiewka 100 g Herbata z cytryną b/z cukru 250 g	pomarańcza 150 g	kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU) Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot ** 250 g	budyń czekoladowy b/z cukru 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) galart drobiowy , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) roszponka 20 g	Energia [kcal] 2 051,4 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Sód [mg] 1 772,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 49,4
2026-01-22 czwartek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata b/c 250 ml szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor 150 g sałata 20 g	mandarynka 70 g	ziemniaki z koperkiem 200 g sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) kompot wielowocowy * 250 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL)	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	polędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g galantyna drobiowa 50 g (GLU, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	Energia [kcal] 2 074,9 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Sód [mg] 2 471,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 43,8
2026-01-23 piątek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wielowocowy * 250 g brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) jabłko 150 g	surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym (lekkostrawna) 150 g (DWU)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor 100 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) twarożek z zieleciną 40 g (MLE)	Energia [kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Sód [mg] 1 795,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 26,8

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

2026-01-24 sobota	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata owcowa 250 g pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA)	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wielowocowy * 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo razowo 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jablko 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 007,5 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Sód [mg] 2 055,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 80,1
2026-01-25 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) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Ciastko FIT 1 szt	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot jabłkowy 250 ml	jablko 150 g	herbata b/c 250 ml chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z cebulką 150 g	Energia [kcal] 2 183 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 255,7 Sód [mg] 1 832,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 33,1
2026-01-26 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 ze szczypiorkiem o słonecznikiem 150 g kurczak w galarewce -wędlna 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) roszponka 20 g	kiwi (70 g) 1 szt	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ)	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 081,1 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 290 Sód [mg] 2 058,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 43,8

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

2026-01-27 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 zieleciną i słonecznikiem 150 g Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	grejpfrut 0,5 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) pomarańcza 150 g makaron pełnoziarnisty z mięsem i sosem bolońskim 350 g (SEL) kompot jabłkowy 250 ml	surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 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 połudwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ)	Energia [kcal] 2 034,4 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Sód [mg] 3 237,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 63,5
2026-01-28 środa	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA)	pomarańcza 100 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	Suówka z warzyw mieszanych z kapustą i olejem rzepakowym ze słonecznikiem 150 g (JAJ)	chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) połudwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 097,5 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 272,2 Sód [mg] 2 720,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 54,4
2026-01-29 czwartek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Herbata z cytryną b/z cukru 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA)	twarożek ziołowy 150 g 150 g (MLE)	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 150 g (GLU) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Ryż brązowy na sypko 150 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ogórek kiszony 150 g	Energia [kcal] 2 188 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 262,6 Sód [mg] 3 005,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 56,6

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

2026-01-30 piątek	D.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	gruszka 150 g	Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	warzywa surowe (ogórek zielony, papryka, marchew) 150 g	jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo razowe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pomidor 150 g kielbasa zielonogórka 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 088,7 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Sód [mg] 2 321,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 42,1
2026-01-31 sobota	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) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIE, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) kompot jabłkowy 250 ml	surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g	połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	Energia [kcal] 2 485,6 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 118,6 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Sód [mg] 2 364,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 75,8