

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	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	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 Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot owocowy 250 g		herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 050,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 255,4 Sód [mg] 1 795,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 62,9
2026-01-12 poniedziałek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Marmolada 50 g (DWU) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g pomidor z natką pietruszki 150 g	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 90 g (BIA, GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot 250 g		szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g marchewka w plastrach (św) 100 g (BIA)	Energia [kcal] 2 005,8 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Sód [mg] 6 203,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 79,1
2026-01-13 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) łazanki z mięsem i warzywami 350 g pomarańcza 150 g kompot owocowy 250 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		bukiet warzyw z ziołami 150 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 597,7 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 135 Węglowodany ogółem [g] 282 Sód [mg] 1 692,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 60,3
2026-01-14 środa	Łatwostrawna	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g pomidor 100 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA)	Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g buraczki gotowane 150 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) sałatka z pomidora, sałaty, zieleniny i olejem rzepakowym 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 639,8 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Sód [mg] 1 998,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 79,6

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

2026-01-15 czwartek	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, 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)	Potrąwka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	Energia [kcal] 1 994,7 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Sód [mg] 3 242,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 45,2
2026-01-16 piątek	Łatwostrawna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) pomidor 50 g	Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba pieczona (morszczuk) 100 g (RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos grecki * 150 g (GLU) kompot owocowy 250 g jabłko 150 g		masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g twarożek z koperkiem 70 g (MLE) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 170,9 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Sód [mg] 1 730,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 76,3
2026-01-17 sobota	Łatwostrawna	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Parówki cienkie, ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 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 szpinak 150 g (BIA)		sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL) jabłko 150 g herbata owcowa 250 g pomidor 100 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 049,7 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 222,9 Sód [mg] 1 592,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 50,4
2026-01-18 niedziela	Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	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) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot wieloowocowy * 250 g		chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 140,2 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 256,5 Sód [mg] 1 912,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 52,1
2026-01-19 poniedziałek	Łatwostrawna	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g marmolada 25 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	Energia [kcal] 2 321,9 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Sód [mg] 1 963,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 73,5

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

2026-01-20 wtorek	Łatwostrawna	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g Pasta z pieczonych warzyw z brokułem i ziołami 70 g pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g surówka z marchwi, seler,pietruszek i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g ser topiony 23 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 127,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Sód [mg] 1 594,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 65,9
-------------------	--------------	--	---	---	---