

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

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-01 czwartek	Podstawa -Dziedęca	Kefir 400 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) mandarynka 70 g sałata 20 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	ziemniaki z koperkiem 200 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIE) Kompot 250 g buraczki gotowane 150 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 100 g	Energia [kcal] 2 352,7 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Sód [mg] 1 790,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 87,7
2026-01-02 piątek	Podstawa -Dziedęca	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	mus owocowo-warzywny 100 g	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 150 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	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) ser biały w kawałku 70 g (BIA) pomidor 100 g marmolada 25 g (DWU)	Energia [kcal] 2 140,2 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 339 Sód [mg] 1 508,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 73,6
2026-01-03 sobota	Podstawa -Dziedęca	Kefir 400 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g	gruszka 150 g	Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (DWU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) jabłko 150 g	Energia [kcal] 2 115,3 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Sód [mg] 1 957,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 72,2
2026-01-04 niedziela	Podstawa -Dziedęca	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) sałata 20 g poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 150 g	jabłko pieczone z cynamonem 150 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Udziec z kurczaka duszony 120 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g	galaretką z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g	Energia [kcal] 2 003,4 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 259,3 Sód [mg] 1 782,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 65,2
2026-01-05 poniedziałek	Podstawa -Dziedęca	Kefir 400 ml herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g	sok owocowy b/z cukru 330 ml 1 szt	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) Gołąbki 250 g (JAJ) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z siera i jajka * 150 g (JAJ)	Energia [kcal] 2 358,9 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Sód [mg] 2 106,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 87,5

2026-01-06 wtorek	Podstawa -Dziedęca	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) roszponka 20 g pomidor z natką pietruszki 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	jabłko 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot 250 g Filet z kurczaka duszony 70 g (SOJ, SEL, GOR) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi, seler,pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ)	Energia [kcal] 2 160,4 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Sód [mg] 2 913,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 78,1
2026-01-07 środa	Podstawa -Dziedęca	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa szynkowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata b/c 250 ml miód 25 1 szt	pomarańcza 100 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) buraczki gotowane 150 g Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Zawijaniec z serem i ogorkiem ze schaby 120 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 806,8 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 378,2 Sód [mg] 2 451,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 59,4
2026-01-08 czwartek	Podstawa -Dziedęca	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) herbata z cytryną 250 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowy m 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Żurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) ser żółty 30 g (BIA) ogórek kiszony 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 408,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 297 Sód [mg] 3 104,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 75,2
2026-01-09 piątek	Podstawa -Dziedęca	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owcowa 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) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	banan(180g) 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kompot 250 g Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g	wafelek 1 szt	kielbasa zielonogórka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL) 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) pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Energia [kcal] 2 970,2 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 405,1 Sód [mg] 2 404,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 131,8

2026-01-10 sobota	Podstawa -Dziękuję	jogurt owocowy 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g pomidor 150 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	mus owocowo-warzywny 1 szt	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	bukiet warzyw z ziołami 150 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 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) sałata 20 g	Energia [kcal] 2 075,2 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 257 Sód [mg] 2 002,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 61
-------------------	--------------------	--	----------------------------	--	---	---	--