

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

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-01 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) pomidor B/Z SKÓRKI 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec z kurczaka gotowany 120 g kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor B/Z SKÓRKI 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 019,2 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Sód [mg] 1 517,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 31,7
2026-02-02 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) mix sałat 20 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/z skórki rozdrobniony 150 g Marmolada 50 g (DWU)	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) dynia gotowana z zieleniną 150 g (BIA) Kompot 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka ryżowa z brzoskwinia i jogurtem 150 g (GLU, BIA, JAJ, SEL, DWU, GOR, SO2)	Energia [kcal] 2 544,2 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 395,5 Sód [mg] 6 620,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 135,5
2026-02-03 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) rukola 15 g Pasta z selera i białka jaja z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) łazanki z mięsem i warzywami 350 g Jabłko gotowane 150 g kompot owocowy 250 g		szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) jarzyny z wody 150 g (BIA, GLU, SEL) sałata 20 g	Energia [kcal] 2 237,6 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Sód [mg] 1 947,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 69
2026-02-04 środa	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor b/z skórki 100 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	ziemniaki młode z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sztuka mięsa (szynka) 70 g (MIĘ) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka z pomidora , sałaty, zieleniny i olejem rzepakowym 150 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 436,9 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Sód [mg] 1 881 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 92,3
2026-02-05 czwartek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt owocowy 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU) roszponka 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) jabłko 150 g kompot wieloowocowy * 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) seler gotowana 100 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) twarożek z pomidorami 40 g (MLE)	Energia [kcal] 2 203,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Sód [mg] 3 141 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 49

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

2026-02-06 piątek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 250 g rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) pasta jajeczna z zieleniną 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 150 g	kompot owocowy 250 g Jabłko gotowane 150 g Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos grecki * 150 g (GLU)	ciasto ucierane z jabłkami 90 g (BIA, GLU, JAJ)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) marchew w plasterkach z natką pietruszki 100 g (BIA)	Energia [kcal] 2 593,7 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 354,9 Sód [mg] 1 702,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 93
2026-02-07 sobota	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	szpinak 150 g (BIA, GLU) Zupa jarzynowa z zieleniną ** 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		szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata owcowa 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) jabłko 150 g	Energia [kcal] 2 009,4 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 309 Sód [mg] 2 074,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 49,3
2026-02-08 niedziela	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	kawa zbożowa z mlekiem 250 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 pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ)	Rosół z makaronem i natką ietruski 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Filet z kurczaka gotowany * 80 g (SOJ, SEL, GOR) Kompot 250 g		herbata z cukrem 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) cukinia pieczona z ziołami 100 g rukola 15 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 208,3 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Sód [mg] 1 809 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 50,4
2026-02-09 poniedziałek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) 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) seler gotowana (św) 150 g (BIA, SEL) Schab gotowany 80 g (MIĘ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g jarzyny z wody (m) 150 g (BIA) połędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 303,9 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Sód [mg] 2 117,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 88,2
2026-02-10 wtorek	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)		Ser białe w kawałku 30 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g połędwica drobiowa złocista 50 g (GLU, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 174,7 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Sód [mg] 1 360,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 58,5