

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

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-11 niedziela	D.bogatobialkowa	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) jajko gotowane 2 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	twaróg z koperkiem 70 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Kompot 250 g	jogurt owocowy 150 g (BIA)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg ze szczypiorkiem 70 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 406,1 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 259 Sód [mg] 2 685,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 59,5
2026-01-12 poniedziałek	D.bogatobialkowa	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) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU) pomidor 100 g		Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) kalaftor z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) Pulpet wieprzowy 180 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	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 plasterkach (św) 100 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Energia [kcal] 2 515,4 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Sód [mg] 6 606,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 52,3
2026-01-13 wtorek	D.bogatobialkowa	herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) ser żółty 60 g (BIA) połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) łazanki z mięsem i warzywami 350 g budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) Kompot 250 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomarańcza 150 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica drobiowa 70 g (GLU, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	Energia [kcal] 3 029,6 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 123,2 Węglowodany ogółem [g] 376 Sód [mg] 2 962,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 115,3
2026-01-14 środa	D.bogatobialkowa	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) pomidor 100 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) 120 g (MIE) sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA) ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 150 g Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 3 253,3 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 137,8 Węglowodany ogółem [g] 392,5 Sód [mg] 2 604,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 105,5

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

2026-01-15 czwartek	D.bogatobiałkowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (JAJ, DWU) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -lekka 200 g (GLU, JAJ, SEL, SO2) kompot wieloowocowy * 250 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 250 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) masło śmietanowe 15 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g	Energia [kcal] 2 740,9 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 391,4 Sód [mg] 3 728,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 54,7
2026-01-16 piątek	D.bogatobiałkowa	herbata z cytryną 250 g połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kompot owocowy 250 g Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) sos grecki * 150 g (GLU) Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	kisiel ze śmietaną 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) Marmolada 20 g (DWU) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bukiet warzyw z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 394,6 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Sód [mg] 1 726,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 110,2
2026-01-17 sobota	D.bogatobiałkowa	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) roszponka 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	Zupa jarzynowa z zieleniną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Pieczeń rzymska pieczona 150 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) szpinak 150 g (BIA)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	pomidor 100 g pasta drobiowa-jarzynowa 80 g (SEL) herbata owcowa 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 342,5 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Sód [mg] 2 101,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 52,4
2026-01-18 niedziela	D.bogatobiałkowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) papryka świeża 150 g sałata 20 g szynka Bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Rosół z makaronem i natką ietruszk 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka duszony * 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bukiet warzyw z ziołami 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g twarożek z zieleniną 50 g (MLE) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) herbata z cukrem 250 ml	Energia [kcal] 2 413,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Sód [mg] 2 108,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 60,2

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

2026-01-19 poniedziałek	D.bogatobiałkowa	mleko 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 100 g	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) schab duszony/sos własny 120 g (GLU, MIE) kompot wielowocowy * 250 g	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g	Energia [kcal] 2 621,7 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Sód [mg] 2 647,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 109,6
2026-01-20 wtorek	D.bogatobiałkowa	mleko 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twaróg 70 g (MLE) polędwica sopocka 30 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA) surówka z marchwi, seler,pietruszki i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU) babka 80 g (GLU, JAJ)	galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, DWU, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) polędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 757,3 Białko ogółem [g] 141,7 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 385,9 Sód [mg] 1 943,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 123,7