

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	Podstawa -Dziecięca	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 1 szt (JAJ) sałata 20 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g	gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka duszony 120 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	herbatniki 50 g (GLU, JAJ)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) pomidor z natką pietruszki 150 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ketchup 20 g (GLU, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 339,1 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Sód [mg] 1 992,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 64,5
2026-01-12 poniedziałek	Podstawa -Dziecięca	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) rukola 15 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g Marmolada 25 g (DWU)	mus owocowo-warzywny 100 g	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (GLU, JAJ, ZIA) kałafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot wieloowocowy * 250 g	Naleśnik z musem jabłkowym i śmietaną 1 szt 100 g (BIA, GLU, JAJ)	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 marchewka w plasterkach (św) 100 g (BIA) ser żółty 30 g (BIA)	Energia [kcal] 2 383,2 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Sód [mg] 6 403,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 77,2
2026-01-13 wtorek	Podstawa -Dziecięca	zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) sałata 20 g rzodkiewka 100 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU)	banan(180g) 1 szt	łazanki z mięsem i warzywami 350 g Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomarańcza 150 g kompot owocowy 250 g	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Bukiet warzyw 100 g sałata 20 g szynka drobiowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 446,7 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Sód [mg] 1 584,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 124,5

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

2026-01-14 środa	Podstawa -Dziecięca	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 100 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g	soczek jabłkowy 1 szt	ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) kompot wielowocowy * 250 g sos chrzanowy 100 g (GLU, SEL)	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałatka z pomidora , sałaty, zieleciny i olejem rzepakowym 150 g sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 30 g (BIA, RYB, SEL) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 513 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Sód [mg] 1 961,5 kw. tłuszcz. nasyczone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 93,8
2026-01-15 czwartek	Podstawa -Dziecięca	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata owcowa 250 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Monte -deser 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g Potrawka z kurczaka -Podst. 200 g (GLU, JAJ, SOJ) kompot wielowocowy * 250 g	galaretka z owocami ze śmietaną 200 g (MIE, SOJ, DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) pieczywo mieszane pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA)	Energia [kcal] 2 186,2 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Sód [mg] 3 339,7 kw. tłuszcz. nasyczone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 52,4
2026-01-16 piątek	Podstawa -Dziecięca	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (BIA) herbata z cytryną 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) pasta jajeczna z zieleciną 50 g (BIA, JAJ) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g	pomarańcza 100 g	kompot owocowy 250 g Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana(morszczuk) 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g sos grecki * 150 g (GLU)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g (GLU, SOJ, ZIA)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) 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) bukiet warzyw z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 525,9 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Sód [mg] 1 916,5 kw. tłuszcz. nasyczone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 99,9
2026-01-17 sobota	Podstawa -Dziecięca	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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) roszponka 20 g poledwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) pomidor z rzodkiewką ,zieleciną i olejem rzepakowym 100 g	gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z zieleciną ** 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska pieczona 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot owocowy 250 g szpinak 150 g (BIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek waniliowy 150 g (BIA)	ser żółty 30 g (BIA) pomidor 100 g herbata owcowa 250 g chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleciną 50 g (SEL)	Energia [kcal] 2 064,7 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 261,7 Sód [mg] 2 058,8 kw. tłuszcz. nasyczone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 41,4

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

2026-01-18 niedziela	Podstawa -Dzietcięca	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) pomidor 150 g sałata 20 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	sok burczany 1 szt 330 ml	Rosół z makaronem i natką ietruszkzi 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panierowany * 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g kompot wieloowocowy * 250 g	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	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 kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 202 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 285 Sód [mg] 2 318,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 70,1
2026-01-19 poniedziałek	Podstawa -Dzietcięca	pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) herbata z cukrem 250 ml jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g kurczak w galarewcie -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g dżem 20 g pomidor 100 g	jablko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIE) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) kompot wieloowocowy * 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	polędwica drobiowa złocista 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) buraczki z rukolą i olejem rzepakowym 100 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 50 g (GLU, BIA, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 343,4 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sód [mg] 1 687,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 89
2026-01-20 wtorek	Podstawa -Dzietcięca	zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Pasta warzywna z brokułem ,jajkiem ziołami 70 g (JAJ) sałata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i pestkami dyni 150 g polędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	banan(180g) 1 szt	surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy * 250 g Leniwe pierogi z masłem (gotowane) 300 g (BIA)	babka 80 g (GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g cukinia z pomidorami i ziołami 150 g ser topiony 23 g polędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 296,3 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Sód [mg] 1 305,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 107,6