

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-01 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g mandarynka 70 g Kefir 400 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	schab duszony 80 g (GLU, MIĘ) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sałatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU)	pomidor z natką pietruszki 150 g połędwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g Jajko w szynce w galarecie z zieleniną 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	Energia [kcal] 2 119,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Sód [mg] 2 232,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 52,6
2026-01-02 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	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	sałata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) twarożek z zieleniną 40 g (MLE) pomidor 100 g	Energia [kcal] 2 018,7 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Sód [mg] 1 714,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 39,8
2026-01-03 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g Kefir 400 ml sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jabłko 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 076,8 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Sód [mg] 2 038 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 92,2
2026-01-04 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	herbata b/c 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor 100 g	Energia [kcal] 2 374,4 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Sód [mg] 1 941 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 75,4

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

2026-01-05 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kefir 400 ml herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleniną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Gołąbki 250 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) sałata 20 g	Energia [kcal] 2 214,6 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Sód [mg] 2 334,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 70,8
2026-01-06 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g kiełbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot wieloowocowy * 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)	Salatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 143,6 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Sód [mg] 3 097,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 45,3
2026-01-07 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kiełbasa szynkowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml papryka konserwowa 150 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROŚ)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) surówka z modrej kapusty z kukurydzą, (marchewką, jabłkiem, ogórkiem kisz.i olejem rzepakowy.) 150 g (DWU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka bartnika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 068 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Sód [mg] 2 285,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 38,6
2026-01-08 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (JAJ, DWU, GOR) chrzan 20 g	Kawałki kurczaka w sosie curry 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek kiszony 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 967,6 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Sód [mg] 2 339 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 54,1

2026-01-09 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	salata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g (GLU)	pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) salata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kielbasa zielonogórka 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 2 098,3 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Sód [mg] 2 147,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 78,5
2026-01-10 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g jogurt naturalny 150 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) buraczki gotowane 150 g gulasz wieprzowy -duszony 70 g (GLU, SEL) kompot owocowy 250 g	połędwica sopočka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) salata 20 g sałatka makaromowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ, DWU)	Energia [kcal] 2 238,2 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Sód [mg] 2 015,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 63,3