

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-01 czwartek	Podstawowa	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Salatka z selera konserwowego z ananasem, jajkiem i serem żółtym 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) Kefir 400 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieloną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) salatka z buraczka ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot owocowy 250 g	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 ser żółty 60 g (BIA) pomidor z siemieniem lnianym 150 g Jajko w szynce w galarecie z zieloną 70 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 478,1 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 118,9 Węglowodany ogółem [g] 258,8 Sód [mg] 2 525,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 50
2026-01-02 piątek	Podstawowa	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	Grochówka 300 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR, ROŚ) kompot wieloowocowy * 250 g zapiekanka z makaronu 300 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL) jabłko 150 g	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) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) twarożek z zieloną 40 g (MLE) ogórek konserwowy 150 g (GOR)	Energia [kcal] 2 527,2 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Sód [mg] 3 195,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 62,4
2026-01-03 sobota	Podstawowa	Kefir 400 ml pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g herbata owcowa 250 g	Rolada z mięsa mielonego 100 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 sos węgierski (pomidorowy z cebulą i groszkiem) 100 g (SO2) surowka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (DWU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g pieczywo razowe 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z cebulką 150 g szynka bartenika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) ser topiony 23 g	Energia [kcal] 2 055,7 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Sód [mg] 1 804,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 54,6
2026-01-04 niedziela	Podstawowa	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 szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) ogórek konserwowy 100 g (GOR)	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Udziec z kurczaka duszony 120 g Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU)	herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z pestkami dyni 150 g sałata 20 g twarożek z zieloną 50 g (MLE)	Energia [kcal] 2 146 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 243,1 Sód [mg] 2 007,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 58,7
2026-01-05 poniedziałek	Podstawowa	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) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieloną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) kotlet mielony wieprzowy z cebulką (smażony) 110 g (GLU, JAJ, ZIA) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g Pasta z selera i jajka * 150 g (JAJ) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	Energia [kcal] 2 136,4 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Sód [mg] 2 108,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 60,4
2026-01-06 wtorek	Podstawowa	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 zieloną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot ** 250 g Filet z kurczaka duszony 70 g (SOJ, SEL, GOR) surowka z marchwi, seler,pietruszk i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ) sałata 20 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 029,5 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 255,3 Sód [mg] 2 570,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 65,1

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

2026-01-07 środa	Podstawowa	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 smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROS) kielbasa 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	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) buraczki z cebulką i olejem rzepakowym 150 g Zupa kalafiorowa z zieleciną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Zawijaniec z serem i ogorkiem ze schaby 120 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ)	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) szynka bartenika 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 226,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Sód [mg] 2 314,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 52,6
2026-01-08 czwartek	Podstawowa	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 połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g	Kawałki kurczaka w sosie curry 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	masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) roszponka 20 g chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA) Śledź w oleju rzepakowym 80 g (DWU) ogórek kiszony 150 g	Energia [kcal] 2 414,9 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 118,5 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Sód [mg] 3 121,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 59,4
2026-01-09 piątek	Podstawowa	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 zieleciną i słonecznikiem 150 g marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleciną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba pieczona(morskizuk) 100 g (RYB) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g (GLU)	sałatka z fasolą czerwoną 150 g (BIA, JAJ, DWU) 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) ser wędzony 50 g	Energia [kcal] 2 247,5 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Sód [mg] 1 784,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 80,8
2026-01-10 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb firowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor ze szczypiorkiem i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g herbata z cukrem 250 ml pasztet drobiowy z blachy 40 g (GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	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	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałatka makaromowa z pieczarką 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cukrem 250 ml 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 połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) buraczki gotowane 150 g	Energia [kcal] 2 377,6 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 281,8 Sód [mg] 2 207,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 75,4