

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-21 środa	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) 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 szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU) herbata z cytryną 250 g rzodkiewka 100 g szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) kompot ** 250 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) kapusta modra na ciepło 150 g (GLU)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) chleb razowy krojony 50 g (GLU, JAJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) galareta drobiowa , cytryna 60 g (MIĘ, DWU) chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z zieleniną i słonecznikiem 150 g roszponka 20 g	Energia [kcal] 2 412,6 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 308 Sód [mg] 1 964,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 53
2026-01-22 czwartek	Podstawowa	chleb firmowy krojony (pszenno-żytni) 50 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka 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) jogurt naturalny 150 g (BIA)	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieleniną 300 ml (GLU, JAJ, SEL) kotlet schabowy panierowany 120 g (GLU, JAJ, MIĘ) sałatka 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 galantyna drobiowa 50 g (GLU, JAJ)	Energia [kcal] 2 410,7 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 255 Sód [mg] 2 382,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 51,7
2026-01-23 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 bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor z cebulką 150 g	Zupa fasolowa 300 ml (GLU, SEL, DWU, 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 zieleniną 40 g (MLE) ogórek konserwowy 150 g (GOR)	Energia [kcal] 2 437,3 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Sód [mg] 3 274 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 62,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-01-24 sobota	Podstawowa	jogurt naturalny 150 g (BIA) 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 miód 25 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) surówka 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 konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) ser topiony 23 g	Energia [kcal] 2 246,6 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Sód [mg] 1 883,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 58
2026-01-25 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 zieleniną 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
2026-01-26 poniedziałek	Podstawowa	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) 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 zieleniną 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] 2 025,1 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Sód [mg] 2 130,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 61,9
2026-01-27 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 zieleniną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot ** 250 g pomarańcza 150 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Sałatka z ryby wędzonej 150 g (JAJ, DWU, GOR) sałata 20 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) ogórek kiszony 150 g	Energia [kcal] 2 031,1 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 229,3 Sód [mg] 2 748,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 58,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-01-28 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 (ROŚ) 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 zieleniną i makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Zawijaniec z serem i ogórkiem ze schaby 120 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	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) połędwica z warzywami 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) bigos z cukinii 150 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 537 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Sód [mg] 2 391,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 65,2
2026-01-29 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) Słedź 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
2026-01-30 piątek	Podstawowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata owocowa 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 zieleniną i słonecznikiem 150 g marmolada 25 g (DWU)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Ryba pieczona(morszczuk) 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] 2 207,3 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 87,2 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
2026-01-31 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 makaronowa 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