

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-11 środa	D.bogatobiałkowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ)	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	herbata owcowa 250 g Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) szynkowa wieprzowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g Parówki cienkie , ketchup 120 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor z natką pietruszki 150 g	Energia [kcal] 2 766,3 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 121,1 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Sód [mg] 2 428,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 91,6
2026-02-12 czwartek	D.bogatobiałkowa	chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło śmietanowe 15 g (BIA) herbata owcowa 250 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) Salatka z selera konserwowego z ananasem , jajkiem i serem żółtym 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) mleko 250 ml (BIA)	budyń czekoladowy 200 g (BIA, GLU)	Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIĘ) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g sos śmietanowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ser żółty 30 g (BIA) szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) galareta wieprzowy * 120 g (MIĘ, SEL) pomidor 100 g	Energia [kcal] 2 842,2 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 124 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Sód [mg] 2 551,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 102,9
2026-02-13 piątek	D.bogatobiałkowa	herbata z cukrem 250 ml roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 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 baronki 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kefir 200 ml	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) kalafior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	twarożek z z koperkiem 70 g (MLE) chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 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) sałata 20 g rukola 15 g	Energia [kcal] 2 328,3 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Sód [mg] 2 006,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 65,9
2026-02-14 sobota	D.bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) połędwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata b/c 250 ml szynka baronki 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	twarożek ziołowy 150 g 150 g (MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 150 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor 100 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Energia [kcal] 2 484,7 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 270 Sód [mg] 2 473 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 58,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA INOWROCŁAW

2026-02-15 niedziela	D.bogatobialkowa	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) rukola 15 g pomidor 150 g pasta z jaj 100 g (BIA, JAJ)	budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU)	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 mleczny 100 g (BIA, GLU)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	herbata b/c 250 ml bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) ryba w galarecie(morszczuk) 150 g (MIĘ, RYB, SEL) sałata 20 g pomidor 150 g	Energia [kcal] 2 363,4 Białko ogółem [g] 149,9 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 242,1 Sód [mg] 2 434,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 63
2026-02-16 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) kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) roszponka 20 g pomidor 100 g zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) schab duszony/sos własny 80 g (GLU, MIĘ) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA)	budyń z sokiem 200 ml (BIA, GLU)	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 Pasta z selera i jajka 100 g (JAJ, SEL) Pasta z wędliny z warzywami 70 g (GLU, BIA, SEL, GOR) bukiet warzyw z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 565,8 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Sód [mg] 2 959,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 94,4
2026-02-17 wtorek	D.bogatobialkowa	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy krojony (pszenno żytnie) 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU)	twarożek farmerski 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ, MLE) kompot ** 250 g budyń bez soku 200 ml (BIA, GLU) ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	Koktajl mleczno-owocowy 250 ml	szynka drobiowa . 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) Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g (JAJ)	Energia [kcal] 2 817,6 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 385 Sód [mg] 3 627,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 119,8
2026-02-18 środa	D.bogatobialkowa	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) ser biały w kawałku 70 g (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) miód 25 1 szt	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU)	budyń z sokiem 250 ml (BIA, GLU)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIĘ, SOJ, SEL, DWU, GOR) jajko gotowane 2 szt (JAJ) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 643,3 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 422,3 Sód [mg] 1 537 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 132,5
2026-02-19 czwartek	D.bogatobialkowa	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, DWU, GOR)	manna z sokiem 200 g (BIA, GLU)	Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowy m 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zurek 300 ml (BIA, GLU, MIĘ, DWU) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g	ryż z sosem owocowym 200 g (BIA)	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bulka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g pasta z jaj z zieloną 70 g (BIA, JAJ)	Energia [kcal] 2 583,9 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 335 Sód [mg] 3 444,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 66,3

2026-02-20 piątek	D.bogatobiałkowa	zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) polędwica drobiow cienka 50 g (GLU, SEL, GOR) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) sałata 20 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)	jogurt owocowy 150 g (BIA)	Ryba gotowana (morszczuk) 100 g (RYB) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 100 g sos cytrynowy 100 ml (GLU)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	pasta z jaj z zieleniną 70 g (BIA, JAJ) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) polędwica drobiowa 50 g (GLU, SEL, GOR) pomidor 100 g	Energia [kcal] 2 095,9 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 254,2 Sód [mg] 3 036,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 46,5
-------------------	------------------	--	----------------------------	---	------------------------------	--	---