

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA IWONICZ

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-03-01 niedziela	LATWOSTRAWNA (D02)	Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Twarożek 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Roladka schabowa z farszem serowo - jarzynowym w sosie własnym 80g/70g 150 g (MLE, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 120 g (MLE) Kompot owocowy 250 g Ciasto 60 g (GLU, JAJ, OZI, ORZ, SEZ)	Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałatka z selera naciowego, szynki i ananasa dietetyczna 120 g (JAJ, MLE, GOR)	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2331 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 95 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2645
2026-03-02 poniedziałek	LATWOSTRAWNA (D02)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Indyk w galarecie 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z wędliną 50 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 450 ml (GLU, MLE) Szynka pieczona w sosie własnym (80g/80ml) 160 g (GLU) Ziemniaki 150 g Buraczki zasmażane 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy 250 g	Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 100 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Makaron z kurczakiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Kefir 200ml 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2459 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 326 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 1852
2026-03-03 wtorek	LATWOSTRAWNA (D02)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pasta z twarogu z rybą 50 g (RYB) Sałatka z białej rzodkwi 100 g (MLE) Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz drobiowo - wieprzowy w sosie koperkowym (80g/70ml) 150 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 120 g (MLE) Kompot owocowy 250 g	Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa dietetyczna 120 g (JAJ, MLE, SEL)	Budyń waniliowy z sokiem owocowym 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2230 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 72 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 2328
2026-03-04 środa	LATWOSTRAWNA (D02)	Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka duszony w jarzynach (80g/30g) 110 g (SEL) Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych z olejem 120 g (SEL) Kompot owocowy 250 g	Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Leczo z cukinii z kiełbasą parówkową (dieta) 300 g (GLU, SOJ) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałata zielona 3 g	Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2165 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 2132

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA IWONICZ

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-03-05 czwartek	LATWOSTRAWNA (D02)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Serek maślany 40 g (MLE) Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Dżem 20 g	Zupa ryżowa na rosole 450 ml (SEL) Udziec z indyka w sosie jarzynowym (90g/80ml) 170 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z wody 120 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 g	Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 60 g	Kisiel z ananasem 200 g	Energia [kcal] 2112 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2396
2026-03-06 piątek	LATWOSTRAWNA (D02)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Mix sałat 5 g Chalka 50 g Miód 1 szt	Zupa solferino z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Filet rybny w sosie koperkowym (70g/80ml) 150 g (GLU, RYB, MLE, SEL) Ziemniaki 150 g Marchewka Juniorka 120 g Kompot owocowy 250 g	Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Pomidor 60 g	Banan 1 szt	Energia [kcal] 2300 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 81 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2444
2026-03-07 sobota	LATWOSTRAWNA (D02)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi 50 g (SOJ) Pomidor 60 g Rukola 3 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) Klops drobiowo-wieprzowy 80 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Cwikła z jabłkiem 100 g Surówka z selera z rodzynkami 100 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 g	Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Kielbasa biała 100 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ketchup 20 g Sałatka kalafiorowa z sosem jogurtowym 120 g (JAJ, MLE)	Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2215 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 76 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sód [mg] 3569
2026-03-08 niedziela	LATWOSTRAWNA (D02)	Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Twarożek z tuńczykiem 50 g (RYB, MLE) Pomidor 60 g Dżem 20 g	Rosolnik z zacierką 450 ml (GLU, JAJ, SEL) Eskalopka drobiowa w sosie własnym (80g/80ml) 160 g (GLU) Ziemniaki 150 g Marchewka zasmażana 100 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy 250 g Ciasto 60 g (GLU, JAJ, OZI, ORZ, SEZ)	Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Serek topiony w plastrach 2 szt (MLE) Rzodkiewka 50 g	Sok pomidorowy 1 szt	Energia [kcal] 2300 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 102 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 3308

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA IWONICZ

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	LATWOSTRAWNA (D02)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLU, SEL, GOR) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 g	Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 100 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Makaron z kurczakiem z sosem serowo warzywnym 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Wędlina drobiowa 40 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałata zielona 3 g	Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2475 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 103 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 3011
2026-03-10 wtorek	LATWOSTRAWNA (D02)	Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Paszтет pieczony drobiowy 40 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 80 g Dżem 20 g Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa 450 ml (GLU, MLE) Pieczeń mielona drobiowa z sosem pomidorowym (80g/70ml) 150 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 150 g Surówka z selera z jabłkiem 120 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 250 g	Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Sałatka jarzynowa 120 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Owsianka z żurawiną 200 ml (GLU, MLE, SO2)	Energia [kcal] 2312 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 84 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 2907