

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	PODSTAWOWA (D01)	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) Chrzan z jabłkiem 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem 450 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 150 g Kapusta zasmażana 150 g (GLU) 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 konserwowego szynki i ananasa 120 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2451 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 101 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 2779
2026-03-02 poniedziałek	PODSTAWOWA (D01)	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) Twarożek z cebulką 50 g (MLE) Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 450 ml (GLU, MLE) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ, MLE) 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) Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g	Kefir 200ml 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2439 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 101 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 2546
2026-03-03 wtorek	PODSTAWOWA (D01)	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) Serek topiony w plastrach 2 szt (MLE) Sałatka z białej rzodkwi 100 g (MLE) Gruszka 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 białej kapusty z majonezem 120 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) 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 chrzanowa z jajkiem i ziemniakami 120 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR)	Budyń waniliowy z sokiem owocowym 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2330 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 76 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 352 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 2669
2026-03-04 środa	PODSTAWOWA (D01)	Zupa mleczna z kaszą, mianą 300 ml (GLU, MLE) Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Jajko w majonezie 1 szt (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 60 g Ogórek świeży z cebulką 40 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Wątróbka duszona z cebulą 100 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych z ogórkiem kiszonym 120 g (SEL, GOR) Kompot owocowy 250 g	Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Leczo z cukinii z papryką i kielbasą 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata zielona 3 g	Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2334 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 92 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 3991

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	PODSTAWOWA (D01)	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 50 g Pomidor 50 g Dżem 20 g	Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbasą 450 ml (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) 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) Pieczeń wiedeńska 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g	Kisiel z ananasem 200 g	Energia [kcal] 2341 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 92 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sód [mg] 3723
2026-03-06 piątek	PODSTAWOWA (D01)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Twarożek z cebulką 50 g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Mix sałat 5 g Chaika 50 g Miód 1 szt	Zupa solferino z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Ziemniaki 150 g Surówka z kiszanej kapusty 120 g Kompot owocowy 250 g	Herbata 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Ser żółty wędzony 30 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g	Banan 1 szt	Energia [kcal] 2385 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 348 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 3097
2026-03-07 sobota	PODSTAWOWA (D01)	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) Ogórek kiszony 60 g Rukola 3 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 150 g Ćwikła z chrzanem 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) Kiełbasa pieczona z cebulą 100 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Musztarda 20 g (GOR) Sałatka kalafiorowa z sosem czosnkowym 120 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR)	Jabłko 1 szt	Energia [kcal] 2578 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 120 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sód [mg] 3403
2026-03-08 niedziela	PODSTAWOWA (D01)	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) Kotlet drobiowy 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem 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) Ser żółty wędzony 30 g Ogórek kiszony 60 g	Sok pomidorowy 1 szt	Energia [kcal] 2350 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 102 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 3126

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	PODSTAWOWA (D01)	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) Serek topiony kostka 0 szt (MLE) Papryka świeża 30 g Pomidor 50 g	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Gulasz węgierski 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka żydowska 120 g (GOR) 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] 2563 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 106 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2256
2026-03-10 wtorek	PODSTAWOWA (D01)	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