

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-03-01 niedziela	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Chrzan z jabłkiem 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g Pomidor 50 g	Kanapka razowa z serem twarogowym 1 szt (GLU, MLE)	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 b/c 250 g	Mandarynka 1 szt	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Salatka z selera naciowego, szynki i ananasa dietetyczna 120 g (JAJ, MLE, GOR)	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 1999 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 265 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sód [mg] 2558
2026-03-02 poniedziałek	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 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	Kanapka razowa z wędliną 1 szt (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Zupa jarzynowa 450 ml (GLU, MLE) Szyńka pieczona w sosie własnym (80g/80ml) 160 g (GLU) Ziemniaki 150 g Buraczki zasmażane 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy b/c 250 g	Salatka owocowa 150 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 80 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Makaron razowy z kurczakiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami 300 g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Kefir 200ml 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2304 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 91 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sód [mg] 1884

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-03-03 wtorek	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	Kawa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Pasta z twarogu z rybą 50 g (RYB) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałatka z białej rzodkwi 100 g (MLE) Kiwi 1 szt	Kanapka razowa z wędliną 1 szt (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Zraz drobiowo - wieprzowy w sosie koperkowym (80g/70ml) 150 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza gryczana 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 120 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g	Jabłko 1 szt	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 130 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 b/c z sokiem owocowym 150 ml (MLE)	Energia [kcal] 2218 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 73 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 334 Błonnik pokarmowy [g] 46 Sód [mg] 2439

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-03-04 środa	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 60 g Ogórek świeży z cebulką 40 g	Kanapka razowa z żółtym serem 1 szt (GLU, MLE)	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 b/c 250 g	Grejfrut 150 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Leczo z cukinii z kielbasą parówkową (dieta) 300 g (GLU, SOJ) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Salata zielona 3 g	Kanapka razowa z serem twarogowym 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2064 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 87 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 273 Błonnik pokarmowy [g] 47 Sód [mg] 2698

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-03-05 czwartek DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	Kawa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Serek maślany 40 g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g	Kanapka razowa z jajkiem 1 szt (GLU, JAJ)	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 b/c 250 g	Mandarynka 1 szt	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g	Kanapka razowa z wędliną 1 szt (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2169 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 281 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sód [mg] 2964

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-03-06 piątek	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	Pieczywo razowe 130 g (GLU) Herbata b/c 1 szt 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 Chałka 50 g Jabłko pieczone z cynamonem 20 g	Kefir 200ml 1 szt (MLE)	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 Surówka z kiszanej kapusty 120 g Kompot owocowy b/c 250 g	Jabłko 1 szt	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Pomidor 60 g	Kanapka razowa z serem twarogowym 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2047 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 85 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sód [mg] 2712

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-03-07 sobota	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	Kawa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 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 50 g Rukola 3 g	Kanapka razowa z wędliną 1 szt (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) Klops drobiowo - wieprzowy 80 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 80 g (GLU, SEL) Ziemniaki 150 g Ćwikła z chrzanem 100 g Surówka z selera z rodzynkami 100 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g	Koktajl owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 130 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)	Kanapka razowa z żółtym serem 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2311 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 86 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 49 Sód [mg] 4109

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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-03-08 niedziela DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 130 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	Kanapka razowa z jajkiem 1 szt (GLU, JAJ)	Rosolnik z zacierką 450 ml (GLU, JAJ, SEL) Eskalopka drobiowa w sosie własnym (80g/80ml) 160 g (GLU) Ziemniaki 150 g Brokuły z wody 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy b/c 250 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ser kanapkowy w plastrach 2 szt (MLE) Ogórek kiszony 60 g	Sok pomidorowy 1 szt	Energia [kcal] 2022 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 88 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 240 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 3444

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Twarożek 50 g (MLE) Papryka świeża 30 g Pomidor 50 g	Kanapka razowa z wędliną 1 szt (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLU, SEL, GOR) Kasza gryczana 170 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g	Kefir 200ml 1 szt (MLE)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 80 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Makaron razowy z kurczakiem z sosem serowo-warzywnym 300 g (MLE, SEL) Wędlina drobiowa 40 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałata zielona 3 g	Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2364 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 106 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 288 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 3235

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-03-10 wtorek	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	Kawa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 130 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 Jabłko 1 szt	Kanapka razowa z żółtym serem 1 szt (GLU, 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 b/c 250 g	Koktajl owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 130 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] 2366 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 91 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 48 Sód [mg] 3140