

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-10 do dnia 2026-04-19 KUCHNIA IWONICZ

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-04-10 piątek	LATWOSTRAWNA (D02)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z natką pietruszki 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Serek śmietankowy 40 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 70 g Rukola 3 g Miód 1 szt	Zupa krupnik 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pierogi ruskie z masłem (10szt) 250 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z rybą 50 g ( <b>RYB</b> ) Ser kanapkowy w plastrach 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa z rzodkiewką, pomidorem i jogurtem 80 g ( <b>MLE</b> )	Mus truskawka - marchew 100g 1 szt	Energia [kcal] 2312 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 97 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 2281
2026-04-11 sobota	LATWOSTRAWNA (D02)	Kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu i warzyw 50 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pomidor 70 g Dżem 20 g	Zupa grysikowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Eskalopka drobiowa w sosie własnym (80g/80ml) 160 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 150 g Brokuły z wody 80 g Słonecznik pestki 10 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Ser twarogowy w kawałku 30 g Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem (dieta) 120 g ( <b>GLU, MLE, GOR</b> )	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2208 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 68 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 2522
2026-04-12 niedziela	LATWOSTRAWNA (D02)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 50 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Roladka schabowa z farszem serowo - jarzynowym w sosie własnym 80g/70g 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki i jabłka 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 g Ciasto kolorowe 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, ORZ, SEZ</b> )	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Sałatka z selera naciowego, szynki i ananasa dietetyczna 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )	Skyr owocowy 140g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2246 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 83 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2185
2026-04-13 poniedziałek	LATWOSTRAWNA (D02)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Indyk w galarecie 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z twarogu z wędliną 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka pieczona w sosie własnym (80g/80ml) 160 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 150 g Buraczki zasmażane 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy 250 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Makaron z kurczakiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g	Kefir 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2490 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 94 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 1688

*Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-10 do dnia 2026-04-19 KUCHNIA IWONICZ*

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-04-14 wtorek	ŁATWOSTRAWNA (D02)	Kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pasta z twarogu z rybą 50 g ( <b>RYB</b> ) Sałatka z białej rzodkwi 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Jabłko 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zraz drobiowo - wieprzowy w sosie koperkowym (80g/70ml) 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 120 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )	Budyń waniliowy z sokiem owocowym 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2235 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 73 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 2324
2026-04-15 środa	ŁATWOSTRAWNA (D02)	Zupa mleczna z kaszą, mianą 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka duszony w jarzynach (80g/30g) 110 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych z olejem 120 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Leczo z cukinii z kielbasą parówkową (dieta) 300 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 3 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2122 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 2200
2026-04-16 czwartek	ŁATWOSTRAWNA (D02)	Kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Serek maślany 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Dżem 20 g	Zupa ryżowa na rosole 450 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz dobiowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa z wody 80 g Surówka z marchewki i jabłka 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g	Kisiel z ananasem 200 g	Energia [kcal] 1982 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 2078
2026-04-17 piątek	ŁATWOSTRAWNA (D02)	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 130 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 70 g Mix sałat 5 g Chałka 50 g Miód 1 szt	Zupa solferino z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet rybny w sosie koperkowym (70g/80ml) 150 g ( <b>GLU, RYB, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 150 g Marchewka Juniorka 120 g Kompot owocowy 250 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Serek śmietankowy 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g	Banan 1 szt	Energia [kcal] 2225 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 72 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2023

*Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-04-10 do dnia 2026-04-19 KUCHNIA IWONICZ*

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-04-18 sobota	ŁATWOSTRAWNA (D02)	Kawa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 60 g Rukola 3 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Klops drobiowo - wieprzowy 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos ziołowy 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 150 g Ćwikła z jabłkiem 100 g Surówka z selera z rodzynkami 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa biała 100 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Kecup 20 g Sałatka kalafiorowa z sosem jogurtowym 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona 3 g	Mus truskawka - marchew 100g 1 szt	Energia [kcal] 2104 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 67 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sód [mg] 3202
2026-04-19 niedziela	ŁATWOSTRAWNA (D02)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Twarożek z tuńczykiem 50 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidor 60 g Dżem 20 g	Rosolnik z zacierką 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Eskalopka drobiowa w sosie własnym (80g/80ml) 160 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 150 g Marchewka zasmażana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy 250 g Ciasto kolorowe 60 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, ORZ, SEZ</b> )	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Serek topiony w plastrach 2 szt ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 50 g	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Energia [kcal] 2252 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 94 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 2626