

*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	PODSTAWOWA (D01)	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> ) Konserwa rybna w pomidorach z cebulką 70 g ( <b>RYB</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 60 g	Mus truskawka - marchew 100g 1 szt	Energia [kcal] 2362 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 101 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 2926
2026-04-11 sobota	PODSTAWOWA (D01)	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 sera żółtego z papryką 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 70 g Dżem 20 g	Zupa fasolowa z ziemniakami i wędzonką 450 ml ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Eskalopka drobiowa w sosie własnym (80g/80ml) 160 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 150 g Brokuły z wody 80 g Stonecznik pestki 10 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 120 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</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) 100 g ( <b>GLU, MLE, GOR</b> )	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Energia [kcal] 2380 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 88 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 2968
2026-04-12 niedziela	PODSTAWOWA (D01)	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> ) Chrzan z jabłkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 50 g Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki 150 g Kapusta zasmażana 150 g ( <b>GLU</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 konserwowego szynki i ananasa 120 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Skyr owocowy 140g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2398 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 93 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 362 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 2309

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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-04-13 poniedziałek	PODSTAWOWA (D01)	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> ) Twarożek z cebulką 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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> ) Łazanki z kapustą i kiełbasą 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Kefir 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2492 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 350 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 2383
2026-04-14 wtorek	PODSTAWOWA (D01)	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> ) Serek topiony w plastrach 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka z białej rzodkwi 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Gruszka 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 białej kapusty z majonezem 120 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</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 chrzanowa z jajkiem i ziemniakami 120 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> )	Budyń waniliowy z sokiem owocowym 150 ml ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2476 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 95 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 348 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 2728
2026-04-15 środa	PODSTAWOWA (D01)	Zupa mleczna z kaszą manną 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 w majonezie 1 szt ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 60 g Ogórek świeży z cebulką 40 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Wątróbka duszona z cebulką 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 150 g Surówka z warzyw mieszanych z ogórkiem kiszonym 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy 250 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 15 g ( <b>MLE</b> ) Racuszek drożdżowy z cukrem i jabłkami 1szt 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Sałata lodowa z pomidorem i ogórkiem 70 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Energia [kcal] 2487 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 101 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 2139
2026-04-16 czwartek	PODSTAWOWA (D01)	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 50 g Pomidor 50 g Dżem 20 g	Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbasą 450 ml ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</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> ) Pieczeń wiedeńska 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 60 g	Kisiel z ananasem 200 g	Energia [kcal] 2285 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 85 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 2667

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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-04-17 piątek	PODSTAWOWA (D01)	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 cebulką 50 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 70 g Mix sałat 5 g Chaika 50 g Miód 1 szt	Zupa solferino z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryba panierowana 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MLE</b> ) Ziemniaki 150 g Surówka z kiszanej kapusty 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> ) Ser żółty wędzony 30 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 50 g	Banan 1 szt	Energia [kcal] 2291 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 74 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 344 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2757
2026-04-18 sobota	PODSTAWOWA (D01)	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 20 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 60 g Rukola 3 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 150 g Ćwikła z chrzanem 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> ) Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> ) Sałatka kalafiorowa z sosem czosnkowym 120 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 3 g	Mus truskawka - marchew 100g 1 szt	Energia [kcal] 2306 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 3236
2026-04-19 niedziela	PODSTAWOWA (D01)	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> ) Kotlet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki 150 g Marchewka z groszkiem 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> ) Ser żółty wędzony 30 g Ogórek kiszony 60 g	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Energia [kcal] 2303 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 2443