

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-30 do dnia 2026-06-08 KUCHNIA IWONICZ

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-05-30 sobota	PODSTAWOWA (D01)	Kawa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) 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 b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Kiełbasa biała 100 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Musztarda 20 g (GOR) Sałatka kalafiorowa z sosem czosnkowym 120 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) 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
2026-05-31 niedziela	PODSTAWOWA (D01)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Twarożek z tuńczykiem 50 g (RYB, MLE) Pomidor 70 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 Piernik na herbacie 60 g (GLU, JAJ, OZI, ORZ, SEZ)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) 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 200ml 1 szt	Energia [kcal] 2312 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 96 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2439
2026-06-01 poniedziałek	PODSTAWOWA (D01)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) 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	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz węgierski 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka żydowska 120 g (GOR) Kompot owocowy 250 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Makaron z kurczakiem z sosem serowo warzywnym 300 g (GLU, MLE, SEL) Wędlina drobiowa 40 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałata zielona 3 g	Pomarańcza 1 szt	Energia [kcal] 2471 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 101 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 326 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2392
2026-06-02 wtorek	PODSTAWOWA (D01)	Kawa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pasztecik pieczony drobiowy 40 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Dżem 20 g Jogurt naturalny 100g 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 b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) 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) Sałata zielona 3 g	Owsianka z żurawiną 200 ml (GLU, MLE, SO2)	Energia [kcal] 2359 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 91 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 319 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 2911

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-30 do dnia 2026-06-08 KUCHNIA IWONICZ

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-06-03 środa	PODSTAWOWA (D01)	Zupa mleczna z zacierkami 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 70 g Rukola 3 g Dżem 20 g Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym (80g/80ml) 160 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 150 g Sałatka z buraczków i jabłka 150 g Sesam nasiona 10 g (SEZ) Kompot owocowy 250 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Indyk w galarecie 40 g (SOJ) Sałatka z białej rzodkwi 70 g (MLE) Sałata zielona 3 g	Skyr owocowy 140g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2249 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 76 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 363 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 1818
2026-06-04 czwartek	PODSTAWOWA (D01)	Kakao b/c 250 ml (MLE) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Kefir 250ml 1 szt (MLE)	Żurek z ziemniakami 450 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Gyros po polsku (70g/80ml) 150 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Bukiet warzyw 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy 250 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Serek topiony w plastrach 2 szt (MLE) Sałatka z selera konserwowego szynki i ananasa 120 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 3 g	Banan 1 szt	Energia [kcal] 2693 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 119 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 2901
2026-06-05 piątek	PODSTAWOWA (D01)	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 80 g (MLE) Ogórek świeży z cebulką 70 g Sałata zielona 3 g Chałka 50 g Miód 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba po grecku (80g/150g) 230 g (GLU, RYB, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka z kiszzonej kapusty i buraka 120 g Kompot owocowy 250 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Ryż z sosem truskawkowym 350 g Ser żółty 30 g (MLE) Sałatka grecka z serem feta 70 g (MLE)	Serek wiejski 200g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2591 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 376 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 2646

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-05-30 do dnia 2026-06-08 KUCHNIA IWONICZ

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-06-06 sobota	PODSTAWOWA (D01)	Kawa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) Pieczywo mieszane 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 30 g Pomidor 70 g Dżem 20 g	Barszcz ukraiński 450 ml (MLE, SEL) Makaron z sosem bolońskim 350 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 120 g (MLE) Słonecznik pestki 10 g Gruszka 1 szt Kompot owocowy 250 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Pieczeń rzymska 30 g (GLU, SOJ) Ser dojrzewający 30 g Sałatka szwabska z mortaelą 120 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Sałata zielona 3 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2494 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 99 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 344 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 2562
2026-06-07 niedziela	PODSTAWOWA (D01)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pasta z twarogu z wędliną 50 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g Jabłko 1 szt	Zupa Julietta 450 ml (SEL) Schab pieczony w sosie własnym (80g/80ml) 160 g (GLU) Ziemniaki 150 g Surówka z białej kapusty z majonezem 120 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kompot owocowy 250 g Deser mleczny 1 szt (MLE)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) Sałatka gyros 120 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Sesam nasiona 10 g (SEZ) Sałata zielona 3 g	Wafle ryżowe 2 szt Dżem niskosłodzony 1 szt	Energia [kcal] 2405 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 94 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 2546
2026-06-08 poniedziałek	PODSTAWOWA (D01)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Jajko w majonezie 1 szt (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałatka z białej rzodkwi 70 g (MLE) Pomidor 50 g Dżem 20 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty 450 ml (GLU, SEL) Gulasz dobiowy z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z marchewki i jabłka 120 g (MLE) Kompot owocowy 250 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo mieszane 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Masło extra 15 g (MLE) Racusek drożdżowy z cukrem i jabłkami 1szt 100 g (GLU, JAJ, MLE) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałata lodowa z pomidorem i ogórkiem 70 g	Kefir 250ml 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2540 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 100 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 348 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 2060