

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-05-30 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) Kiełbasa biała 100 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ketchup 20 g Sałatka kalafiorowa z sosem jogurtowym 120 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 3 g	Kanapka razowa z żółtym serem 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2231 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 76 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 49 Sód [mg] 3746
2026-05-31 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 70 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 Brukselka 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 200ml 1 szt	Energia [kcal] 1987 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 246 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sód [mg] 2732

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-06-01 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)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) 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	Jogurt naturalny 100g 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] 2234 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 91 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 3015

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-06-02 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 70 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) Sałata zielona 3 g	Owsianka z żurawiną 200 ml (GLU, MLE, SO2)	Energia [kcal] 2464 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 99 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 50 Sód [mg] 3172

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-06-03 środa	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 z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 70 g Rukola 3 g Jabłko 1 szt	Kanapka razowa z wędliną 1 szt (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	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 b/c 250 g	Sałatka owocowa 150 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 150 g (GLU) 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] 2099 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 73 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 352 Błonnik pokarmowy [g] 48 Sód [mg] 1931

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-06-04 czwartek	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	Kakao b/c 250 ml (MLE) Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Pomidor 70 g	Kanapka razowa z serem twarogowym 1 szt (GLU, 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 b/c 250 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 130 g (GLU) 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	Jabłko pieczone 1 szt	Energia [kcal] 2529 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 118 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sód [mg] 2901

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-06-05 piątek	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 3 g Chałka 50 g Jabłko pieczone z cynamonem 20 g	Kanapka razowa z wędliną 1 szt (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba po grecku (80g/150g) 230 g (GLU, RYB, SEL) Surówka z kiszanej kapusty i buraka 120 g Ziemniaki 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Grejfrut 150 g	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 80 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Ryż brązowy z sosem truskawkowym 350 g Ser kanapkowy w plastrach 2 szt (MLE) Sałata lodowa z pomidorem i sosem winegret 70 g	Serek wiejski 200g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2200 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 48 Sód [mg] 2213

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-06-06 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) Serek śmietankowy 40 g (MLE) Pomidor 70 g Papryka świeża 30 g Jabłko pieczone z cynamonem 20 g	Kanapka razowa z jajkiem 1 szt (GLU, JAJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem bolońskim 350 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 120 g (MLE) Słonecznik pestki 10 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) Wędlina drobiowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ser dojrzewający 30 g Sałatka z selera naciowego z kurczakiem i pomidorem z olejem 120 g Sałata zielona 3 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2417 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 103 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sód [mg] 2546

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-06-07 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) Pasta z twarogu z wędliną 50 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g Jabłko 1 szt	Kanapka razowa z serem twarogowym 1 szt (GLU, MLE)	Zupa Julietta 450 ml (SEL) Schab pieczony w sosie własnym (80g/80ml) 160 g (GLU) Ziemniaki 150 g Brokuły z wody 120 g Kompot owocowy b/c 250 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Herbata b/c 1 szt Pieczywo razowe 130 g (GLU) Masło extra 15 g (MLE) Wędlina wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Twarożek 50 g (MLE) Sałatka gyros (dieta) 120 g (MLE) Sesam nasiona 10 g (SEZ) Sałata zielona 3 g	Kanapka razowa z żółtym serem 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2048 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 78 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 272 Błonnik pokarmowy [g] 45 Sód [mg] 2754

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja 20:00	SUMA
2026-06-08 poniedziałek	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, 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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z białej rzodkwi 70 g (MLE) Pomidor 50 g	Kanapka razowa z wędliną 1 szt (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Zupa dyniowa z grzankami 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Gulasz dobiowy z warzywami 150 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z marchewki i jabłka 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) Indyk w galarecie 40 g (SOJ) Wędlina wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałata lodowa z pomidorem i rzodkiewką z sosem vinegret 70 g	Kefir 250ml 1 szt (MLE)	Energia [kcal] 2224 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 75 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 49 Sód [mg] 2960