

ICZ PROPERTIES SP. Z O.O. BDO:000467370
Pola Lisickich 80
34-300 Żywiec
NIP: 7010448036

Jadłospis

od dnia 01.08.2026 do dnia 10.08.2026

Śniadanie	Obiad	Kolacja
		Posiłek nocny
sobota, 01 sierpnia 2026	23 DIETA PODSTAWOWA OLSZÓWKA	
CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,PARÓWKI 2SZT 120 ,Musztarda 20 ,Papryka czerwona 50 ,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML) 250 ,KASZA BULGUR NA SYPKO 200G (GLUT) 200 ,BROKUŁY, KALAFIOR Z TŁUSZCZEM 150g 150 ,Gruszka 150	KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 400ML (GLUT,SEL) 400 ,KOTLET MIELONY WIEPRZ. PIECZONY 120G (JAJ,GLUT) B 80 ,HERBATA OWOCOWA B/CIUKRU 250ML 250 ,SOS JARZYNOWY 100g b/soli (GLUT,SEL) 100	CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,KIEŁBASA ŻYWIECKA 50G 50 ,OGÓREK ZIELONY 50G 50 ,SAŁATA 20G 10 ,HERBATA Z CUKREM 3g 250ML 250
		KEFIR 250ml (ML) 250
białko ogółem=103,633;blonnik pokarmowy=33,31;cukry=50,637;kwasy tł. nasycone=38,418;magnez=378,1;sód=2528,375;sól=6,326;tłuszcz=96,645;wapń=805,802;wartość energetyczna=2463,991;węglowodany ogółem=309,901;woda=1314,998;żelazo=14,152		
niedziela, 02 sierpnia 2026	23 DIETA PODSTAWOWA OLSZÓWKA	
CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,SER BIAŁY ZE SZCZUPIORKIEM 70G (ML) 70 ,Rzodkiewka 50 ,HERBATA Z CUKREM 3g 250ML 250	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400ML (SEL,GLUT) 300 ,ZIEMNIAKI PUREE 200G b/soli 200 ,SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150G 150 ,Jabłko 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CIUKRU 250ML 250 ,KOTLET DROBIOWY SMAŻONY 120G (GLUT,JAJ) 120	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,SZYNKA Z PIECA WOLAS 50G (SOJ) 50 ,OGÓREK ZIELONY 50G 50 ,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML) 250 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50
		SEREK TERMIZOWANY WANILIOWY 100
białko ogółem=101,3;blonnik pokarmowy=30,107;cukry=55,462;kwasy tł. nasycone=27,801;magnez=315,996;sód=1954,418;sól=4,935;tłuszcz=75,281;wapń=584,602;wartość energetyczna=2111,883;węglowodany ogółem=272,299;woda=1226,755;żelazo=9,656		
sobota, 01 sierpnia 2026	28 DIETA CUKRZYCOWA OLSZÓWKA	
CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,PARÓWKI 2SZT 120 ,Musztarda 20 ,Papryka czerwona 50 ,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/CIUKRU 250ML 250 ,KASZA BULGUR NA SYPKO 200G (GLUT) 200 ,BROKUŁY, KALAFIOR Z TŁUSZCZEM 150g 150 ,Gruszka 150	KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 400ML (GLUT,SEL) 400 ,KOTLET MIELONY WIEPRZ. PIECZONY 120G (JAJ,GLUT) B 80 ,HERBATA OWOCOWA B/CIUKRU 250ML 250 ,SOS JARZYNOWY 100g b/soli (GLUT,SEL) 100	CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,KIEŁBASA ŻYWIECKA 50G 50 ,OGÓREK ZIELONY 50G 50 ,SAŁATA 20G 10 ,HERBATA BEZ CUKRU 250ML 250
		KEFIR 250ml (ML) 250
białko ogółem=104,147;blonnik pokarmowy=35,99;cukry=41,648;kwasy tł. nasycone=37,873;magnez=405,1;sód=2548,821;sól=6,376;tłuszcz=96,045;wapń=750,747;wartość energetyczna=2405,346;węglowodany ogółem=294,362;woda=1275,087;żelazo=15,102		
niedziela, 02 sierpnia 2026	28 DIETA CUKRZYCOWA OLSZÓWKA	
CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,SER BIAŁY ZE SZCZUPIORKIEM 70G (ML) 70 ,Rzodkiewka 50 ,HERBATA BEZ CUKRU 250ML 250	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400ML (SEL,GLUT) 300 ,ZIEMNIAKI PUREE 200G b/soli 200 ,SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150G 150 ,Jabłko 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CIUKRU 250ML 250 ,FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 120G 120 ,SOS PIETRUSZKOWY 100G (GLUT) 100	CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,SZYNKA Z PIECA WOLAS 50G (SOJ) 50 ,OGÓREK ZIELONY 50G 50 ,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/CIUKRU 250ML 250
		JOGURT NATURALNY 1SZT (ML) 180

ICZ PROPERTIES SP. Z O.O. BDO:000467370
Pola Lisickich 80
34-300 Żywiec
NIP: 7010448036

Jadłospis

od dnia 01.08.2026 do dnia 10.08.2026

białko ogółem=97,514; błonnik pokarmowy=32,222; cukry=41,003; kwasy tł. nasycone=25,402; magnez=331,831; sód=1915,798; sól=5,053; tłuszcz=51,951; wapń=750,732; wartość energetyczna=1764,661; węglowodany ogółem=237,567; woda=1263,686; żelazo=10,012		
poniedziałek, 03 sierpnia 2026		23 DIETA PODSTAWOWA OLSZÓWKA
PLATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) 300 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 50G.(SOJ,ML) 50 ,POMIDOR 50G 50 ,HERBATA Z CUKREM 3g 250ML 250	ZUPA SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 400ML (GLUT, JAJ, SEL) 400 ,LECZO Z CIECIERZYCĄ I WARZYWAMI 300ML B/SOLI, 300 ,KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT) 200 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250 ,Pomarańcza 150	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO 60G 60 ,OGÓREK KISZONY 50G 50 ,SAŁATA 10G 10 ,HERBATA Z CUKREM 3g 250ML 250
		Jogurt naturalny, 2% tłuszczu luzem 180
białko ogółem=81,354; błonnik pokarmowy=37,359; cukry=48,457; kwasy tł. nasycone=27,623; magnez=390,49; sód=1728,21; sól=4,563; tłuszcz=70,302; wapń=915,38; wartość energetyczna=2148,137; węglowodany ogółem=319,44; woda=1040,301; żelazo=16,6		
wtorek, 04 sierpnia 2026		23 DIETA PODSTAWOWA OLSZÓWKA
KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) 300 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,HERBATA Z CUKREM 3g 250ML 250 ,PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA ŁOPTKI 70G b/soli 70 ,POMIDOR 50G 50	ZUPA BROKUŁOWA Z ZACIERKĄ 400ML (SEL, GLUT, JAJ) 400 ,PIECZEŃ RZYMSKA 120G (SEL, GLUT, JAJ) 120 ,SOS POMIDOROWY 100G (GLUT) 100 ,ZIEMNIAKI PUREE 200G b/soli 200 ,FASOLKA SZPARAGOWA Z PARY 150G 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250 ,Jabłko 150	Papryka czerwona 50 ,SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G (ML) 70 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML) 250
		MUS Z JABŁEK SZTUKI 120ml 1000
białko ogółem=108,836; błonnik pokarmowy=32,65; cukry=67,843; kwasy tł. nasycone=34,454; magnez=346,058; sód=1525,922; sól=3,825; tłuszcz=78,631; wapń=895,667; wartość energetyczna=2281,165; węglowodany ogółem=295,586; woda=1578,428; żelazo=14,269		
wtorek, 04 sierpnia 2026		28 DIETA CUKRZYCOWA OLSZÓWKA
CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,HERBATA BEZ CUKRU 250ML 250 ,PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA ŁOPTKI 70G b/soli 70 ,POMIDOR 50G 50	ZUPA BROKUŁOWA Z ZACIERKĄ 400ML (SEL, GLUT, JAJ) 400 ,PIECZEŃ RZYMSKA 120G (SEL, GLUT, JAJ) 120 ,SOS POMIDOROWY 100G (GLUT) 100 ,ZIEMNIAKI PUREE 200G b/soli 200 ,FASOLKA SZPARAGOWA Z PARY 150G 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250 ,Jabłko 150	Papryka czerwona 50 ,SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G (ML) 70 ,CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/CUKRU 250ML 250
		JOGURT NATURALNY 100ml (ML) 100
białko ogółem=102,239; błonnik pokarmowy=30,98; cukry=40,02; kwasy tł. nasycone=31,764; magnez=333,958; sód=1438,048; sól=3,746; tłuszcz=73,842; wapń=698,262; wartość energetyczna=1985,301; węglowodany ogółem=237,983; woda=1242,083; żelazo=14,169		
środa, 05 sierpnia 2026		23 DIETA PODSTAWOWA OLSZÓWKA
KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML) 300 ,CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,PASTA JAJECZNA 70G. (JAJ, ML) 70 ,POMIDOR 50G 50 ,SAŁATA 10G 10 ,HERBATA Z CUKREM 3g 250ML 250	ZUPA SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 400ML (GLUT, JAJ, SEL) 400 ,FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 120G 120 ,SOS KOPERKOWY 100G (GLUT) 100 ,ZIEMNIAKI PUREE 200G b/soli 200 ,SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 150G 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250 ,Gruszka 150	CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,POMIDOR 50G 50 ,SAŁATA 10G 10 ,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML) 250 ,NECÓWKA 60G 60
		KEFIR 250ml (ML) 250

ICZ PROPERTIES SP. Z O.O. BDO:000467370
Pola Lisickich 80
34-300 Żywiec
NIP: 7010448036

Jadłospis

od dnia 01.08.2026 do dnia 10.08.2026

białko ogółem=100,236; błonnik pokarmowy=30,603; cukry=62,929; kwasy tł. nasycone=35,639; magnez=392,341; sód=1443,61; sól=4,64; tłuszcz=77,955; wapń=1153,925; wartość energetyczna=2209,967; węglowodany ogółem=290,465; woda=1595,762; żelazo=12,569		
czwartek, 06 sierpnia 2026		23 DIETA PODSTAWOWA OLSZÓWKA
PLATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) 300 ,CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,SAŁATA 10G 10 ,HERBATA Z CUKREM 3g 250ML 250 ,PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO 60G 60 ,POMIDOR 50G 50	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 400ML (SEL, GLUT) 400 ,KOTLET DROBIOWY MIELONY Z PARY 120G. (GLUT, JAJ) 120 ,ZIEMNIAKI PUREE 200G b/soli 200 ,BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G b/soli 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250 ,Banan 150	POMIDOR 50G 50 ,SZYNKA Z PIECA WOLAS 50G (SOJ) 50 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,HERBATA Z CUKREM 3g 250ML 250
		JOGURT OWOCOWY 1SZT/150ml (ML) 150
białko ogółem=87,26; błonnik pokarmowy=28,591; cukry=67,94; kwasy tł. nasycone=29,386; magnez=406,13; sód=1915,83; sól=4,796; tłuszcz=72,167; wapń=722,79; wartość energetyczna=2090,756; węglowodany ogółem=276,127; woda=1306,056; żelazo=16,277		
piątek, 07 sierpnia 2026		23 DIETA PODSTAWOWA OLSZÓWKA
KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML) 300 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,PASTA Z CIECIORKI I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 ,POMIDOR 50G 50 ,SAŁATA 10G 10 ,HERBATA Z CUKREM 3g 250ML 250	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 400ML (SEL, GLUT, JAJ) 400 ,RYBA PANIEROWANA 1SZT 150 ,ZIEMNIAKI PUREE 200G b/soli 200 ,SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150G 150 ,Nektarynka 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250	SAŁATA 10G 10 ,CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,ROGAL MAŚLANY 1SZT 100 ,MASŁO 15G 15 ,SER BIAŁY ZIARNISTY 50G (ML) 50 ,MARMOLADA 50G 50 ,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML) 250
		MUS Z JABŁEK SZTUKI 120ml 1000
białko ogółem=111,414; błonnik pokarmowy=37,707; cukry=102,258; kwasy tł. nasycone=29,699; magnez=456,712; sód=2292,846; sól=5,673; tłuszcz=71,264; wapń=911,828; wartość energetyczna=2541,728; węglowodany ogółem=379,142; woda=1796,713; żelazo=18,16		
sobota, 08 sierpnia 2026		23 DIETA PODSTAWOWA OLSZÓWKA
CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 70G (SEL, ML) 70 ,SAŁATA 10G 10 ,POMIDOR 50G 50 ,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML) 250 ,MAKARON DURUM GOTOWANY 200G (GLUT) 200 ,BROKUŁY, KALAFIOR Z TŁUSZCZEM 200g 200 ,Gruszka 150 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50	BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 400ML (GLUT, SEL) 400 ,SOS BOŁOŃSKI 220G. (SEL, GLUT) 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,KIEŁBASA ŻYWIECKA 50G 50 ,OGÓREK ZIELONY 50G 50 ,SAŁATA 10G 10 ,HERBATA Z CUKREM 3g 250ML 250 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50
		KEFIR 250ml (ML) 250
białko ogółem=100,748; błonnik pokarmowy=30,814; cukry=56,123; kwasy tł. nasycone=29,696; magnez=330,365; sód=1846,661; sól=4,702; tłuszcz=67,078; wapń=742,715; wartość energetyczna=2043,366; węglowodany ogółem=273,943; woda=1341,176; żelazo=11,387		
niedziela, 09 sierpnia 2026		23 DIETA PODSTAWOWA OLSZÓWKA
CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,SER BIAŁY ZE SZCZUPIORKIEM 70G (ML) 70 ,Rzodkiewka 50 ,HERBATA Z CUKREM 3g 250ML 250	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400ML (SEL, GLUT) 300 ,ZIEMNIAKI PUREE 200G b/soli 200 ,MIZERIA 150G (ML) 150 ,Jabłko 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250 ,UDKO Z KURCZAKA PIECZONE 1szt 300	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,SZYNKA Z PIECA WOLAS 50G (SOJ) 50 ,OGÓREK ZIELONY 50G 50 ,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML) 250
		SEREK TERMIZOWANY WANILIOWY 100

ICZ PROPERTIES SP. Z O.O. BDO:000467370
Pola Lisickich 80
34-300 Żywiec
NIP: 7010448036

Jadłospis

od dnia 01.08.2026 do dnia 10.08.2026

białko ogółem=115,509; błonnik pokarmowy=22,834; cukry=52,544; kwasy tł. nasycone=34,114; magnez=315,232; sód=2065,192; sól=5,227; tłuszcz=78,475; wapń=570,755; wartość energetyczna=2083,632; węglowodany ogółem=237,953; woda=1284,134; żelazo=9,941		
poniedziałek, 03 sierpnia 2026		28 DIETA CUKRZYCOWA OLSZÓWKA
CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 50G.(SOJ,ML) 50 ,POMIDOR 50G 50 ,HERBATA BEZ CUKRU 250ML 250	ZUPA SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 400ML (GLUT, JAJ, SEL) 400 ,LECZO Z CIECIERZYCĄ I WARZYWAMI 300ML B/SOLI, 300 ,KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT) 200 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250 ,Pomarańcza 150	CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO 60G 60 ,OGÓREK KISZONY 50G 50 ,SAŁATA 10G 10 ,HERBATA BEZ CUKRU 250ML 250
		JOGURT NATURALNY 1SZT (ML) 180
białko ogółem=70,888; błonnik pokarmowy=37,144; cukry=29,05; kwasy tł. nasycone=24,027; magnez=348,34; sód=1655,68; sól=4,38; tłuszcz=62,482; wapń=601,37; wartość energetyczna=1836,777; węglowodany ogółem=269,343; woda=818,595; żelazo=15,985		
środa, 05 sierpnia 2026		28 DIETA CUKRZYCOWA OLSZÓWKA
CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,PASTA JAJECZNA 70G. (JAJ,ML) 70 ,POMIDOR 50G 50 ,SAŁATA 10G 10 ,HERBATA BEZ CUKRU 250ML 250	ZUPA SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 400ML (GLUT, JAJ, SEL) 400 ,FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 120G 120 ,SOS KOPERKOWY 100G (GLUT) 100 ,ZIEMNIAKI PUREE 200G b/soli 200 ,SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 150G 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250 ,Gruszka 150	CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,POMIDOR 50G 50 ,SAŁATA 10G 10 ,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/CUKRU 250ML 250 ,NECÓWKA 60G 60
		KEFIR 250ml (ML) 250
białko ogółem=90,479; błonnik pokarmowy=31,033; cukry=41,934; kwasy tł. nasycone=31,653; magnez=377,341; sód=1349,125; sól=4,401; tłuszcz=70,406; wapń=796,695; wartość energetyczna=1909,942; węglowodany ogółem=239,27; woda=1329,19; żelazo=12,369		
czwartek, 06 sierpnia 2026		28 DIETA CUKRZYCOWA OLSZÓWKA
CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,SAŁATA 10G 10 ,HERBATA BEZ CUKRU 250ML 250 ,PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO 60G 60 ,POMIDOR 50G 50	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 400ML (SEL, GLUT) 400 ,KOTLET DROBIOWY MIELONY Z PARY 120G. (GLUT, JAJ) 120 ,ZIEMNIAKI PUREE 200G b/soli 200 ,BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G b/soli 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250 ,Banan 150	POMIDOR 50G 50 ,SZYNKA Z PIECA WOLAS 50G (SOJ) 50 ,CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,HERBATA BEZ CUKRU 250ML 250
		JOGURT NATURALNY 1SZT (ML) 180
białko ogółem=78,984; błonnik pokarmowy=28,226; cukry=56,093; kwasy tł. nasycone=26,536; magnez=344,54; sód=1781,14; sól=4,712; tłuszcz=65,697; wapń=513,78; wartość energetyczna=1795,896; węglowodany ogółem=235,96; woda=1111,35; żelazo=15,38		
piątek, 07 sierpnia 2026		28 DIETA CUKRZYCOWA OLSZÓWKA
CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,PASTA Z CIECIORKI I SUSZONYCH POMIDORÓW 70 ,POMIDOR 50G 50 ,SAŁATA 10G 10 ,HERBATA BEZ CUKRU 250ML 250	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 400ML (SEL, GLUT, JAJ) 400 ,RYBA PANIEROWANA 1SZT 150 ,ZIEMNIAKI PUREE 200G b/soli 200 ,SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150G 150 ,Nektarynka 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250	SAŁATA 10G 10 ,CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,SER BIAŁY ZIARNISTY 50G (ML) 2 po 50 ,POMIDOR 50G 50 ,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/CUKRU 250ML 250
		JOGURT NATURALNY 100ml (ML) 100

ICZ PROPERTIES SP. Z O.O. BDO:000467370
Pola Lisickich 80
34-300 Żywiec
NIP: 7010448036

Jadłospis

od dnia 01.08.2026 do dnia 10.08.2026

białko ogółem=107,586; błonnik pokarmowy=36,277; cukry=39,121; kwasy tł. nasycone=26,831; magnez=420,659; sód=2104,032; sól=5,348; tłuszcz=63,509; wapń=734,126; wartość energetyczna=1994,552; węglowodany ogółem=262,85; woda=1307,794; żelazo=16,58		
sobota, 08 sierpnia 2026		28 DIETA CUKRZYCOWA OLSZÓWKA
CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 70G (SEL,ML) 70 ,SAŁATA 10G 10 ,POMIDOR 50G 50 ,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/CUKRU 250ML 250 ,MAKARON DURUM GOTOWANY 200G (GLUT) 200 ,BROKUŁY, KALAFIOR Z TŁUSZCZEM 150g 150 ,Gruszka 150	BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 400ML (GLUT, SEL) 400 ,SOS BOŁOŃSKI 220G. (SEL, GLUT) 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250	CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,KIEŁBASA ŻYWIECKA 50G 50 ,OGÓREK ZIELONY 50G 50 ,SAŁATA 10G 10 ,HERBATA BEZ CUKRU 250ML 250
		KEFIR 250ml (ML) 250
białko ogółem=100,222; błonnik pokarmowy=32,554; cukry=46,254; kwasy tł. nasycone=29,135; magnez=350,965; sód=1861,507; sól=4,738; tłuszcz=66,359; wapń=675,86; wartość energetyczna=1973,721; węglowodany ogółem=256,464; woda=1264,705; żelazo=12,057		
niedziela, 09 sierpnia 2026		28 DIETA CUKRZYCOWA OLSZÓWKA
CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G (ML) 70 ,Rzodkiewka 50 ,HERBATA BEZ CUKRU 250ML 250	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400ML (SEL, GLUT) 300 ,ZIEMNIAKI PUREE 200G b/soli 200 ,MIZERIA 150G (ML) 150 ,Jabłko 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250 ,UDKO Z KURCZAKA PIECZONE 1szt 300	CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,SZYNKA Z PIECA WOLAS 50G (SOJ) 50 ,OGÓREK ZIELONY 50G 50 ,KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML) 250
		JOGURT NATURALNY 100ml (ML) 100
białko ogółem=115,109; błonnik pokarmowy=24,934; cukry=39,65; kwasy tł. nasycone=33,074; magnez=341,932; sód=2078,462; sól=5,362; tłuszcz=75,875; wapń=666,725; wartość energetyczna=1968,662; węglowodany ogółem=216,559; woda=1312,828; żelazo=10,751		
poniedziałek, 10 sierpnia 2026		23 DIETA PODSTAWOWA OLSZÓWKA
PLATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) 300 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 50G. (SOJ, ML) 50 ,POMIDOR 50G 50 ,SAŁATA 10G 10 ,HERBATA Z CUKREM 3g 250ML 250	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 400ML (GLUT, SEL) 400 ,GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY 200G. b/soli 200 ,KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT) 200 ,BUKIET WARZYW Z PARY 200G Z OLEJEM 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250 ,Mandarynki 150	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) 50 ,CHLEB PSZENNO- ŻYTNI 50G (GLUT) 50 ,MASŁO 15G 15 ,PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO 60G 60 ,OGÓREK KIŚZONY 50G 50 ,SAŁATA 10G 10 ,HERBATA Z CUKREM 3g 250ML 250
		JOGURT NATURALNY 1SZT (ML) 180
białko ogółem=93,117; błonnik pokarmowy=29,539; cukry=48,128; kwasy tł. nasycone=30,682; magnez=358,735; sód=1805,715; sól=4,901; tłuszcz=71,677; wapń=853,985; wartość energetyczna=2101,546; węglowodany ogółem=290,442; woda=1080,748; żelazo=14,235		
poniedziałek, 10 sierpnia 2026		28 DIETA CUKRZYCOWA OLSZÓWKA
CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 50G. (SOJ, ML) 50 ,POMIDOR 50G 50 ,SAŁATA 10G 10 ,HERBATA BEZ CUKRU 250ML 250	ZUPA SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 400ML (GLUT, SEL) 400 ,GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY 200G. b/soli 200 ,KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT) 200 ,BUKIET WARZYW Z PARY 150G Z OLEJEM 150 ,HERBATA OWOCOWA B/CUKRU 250ML 250 ,Mandarynki 150	CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) 100 ,MASŁO 15G 15 ,PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO 60G 60 ,OGÓREK KIŚZONY 50G 50 ,SAŁATA 10G 10 ,HERBATA BEZ CUKRU 250ML 250
		JOGURT NATURALNY 1SZT (ML) 180

ICZ PROPERTIES SP. Z O.O. BDO:000467370
Pola Lisickich 80
34-300 Żywiec
NIP: 7010448036

Jadłospis

od dnia 01.08.2026 do dnia 10.08.2026

białko ogółem=82,698; błonnik pokarmowy=29,324; cukry=28,721; kwasy tł.
nasycone=27,096; magnez=316,585; sól=1733,185; sól=4,719; tłuszcze=63,995; wapń=539,975; wartość energetyczna=1792,011; węglowodany
ogółem=240,423; woda=859,043; żelazo=13,62

Jasek Agnieszka

wtorek, 28 lipca 2026 13:23

