

Jadłospisy w dniu 2026-02-17 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-17 wtorek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g (SEZ) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g	Galaretką wiśniową 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 272,7 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Sól [g] 6,2
	dieta cukrzycowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g (SEZ) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójtka 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 777,2 Białko ogółem [g] 150 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 407,4 Błonnik pokarmowy [g] 70,7 Sól [g] 9,7
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pasta wielowarzywna 60 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Brokuł gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g	Galaretką wiśniową 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 218,9 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 5,7
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Humus 30 g (SEZ)	Bułka wrocławska 50 g (GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor 100 g kielbasa szynkowa 30 g	Galaretką wiśniową 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 595,1 Białko ogółem [g] 144,2 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Sól [g] 8,5

Jadłospisy w dniu 2026-02-17 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-17 wtorek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 60 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka chłopska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 60 g (JAJ, RYB) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Galaretka wiśniowa 200 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 126,2 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 5,5
	dieta wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 100 g kielbasa szynkowa 30 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 088,4 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 5,2
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Pasta wielowarzywna 60 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany 200 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 100 g kielbasa szynkowa 30 g	Szynka wójta 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 527,2 Białko ogółem [g] 144,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 8,1
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Pasta wielowarzywna 60 g Szynka chłopska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Brokuł gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka wójta 40 g Pomidor bs 100 g kielbasa szynkowa 30 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 936,5 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 263,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 4,4

Jadłospisy w dniu 2026-02-17 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-17 wtorek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Pasta wielowarzynna 60 g szynka galicyjska mielona 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa krupnik z kaszą przecierany 400 ml (SEL) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 200 g Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Galaretką wiśniową 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 023,8 Białko ogółem [g] 180,6 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 388,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 5,5
	dieta wiedzowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Pasta wielowarzynna 60 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Brokuł gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Warzywa gotowane 100 g kielbasa szynkowa 30 g	Galaretką wiśniową 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 172,6 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 5,2
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Humus 30 g (SEZ) Serek topiony 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety warzywne 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor 100 g Wędlina w ege 50 g	Galaretką wiśniową 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 196,2 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Sól [g] 6,2