

## Jadłospisy w dniu 2026-02-18 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-18 środa	dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) jaja gotowane 120 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Kompot owocowy 300 ml		twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,9 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 3,8
	dieta cukrzycowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) jaja gotowane 120 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Jabłko 120 g Kompot owocowy 300 ml Ser biały 150 g (MLE)	Jabłko 150 g	twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka galicyjska 30 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,6 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sól [g] 6,3
	dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) jaja gotowane 120 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Jogurt naturalny 100 g (MLE) Jabłka prażone 120 g Kompot owocowy 300 ml		twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 4,4
	dieta podst. dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynka drobiowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 150 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 5

## Jadłospisy w dniu 2026-02-18 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-18 środa	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 300 ml		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> )		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 87,6 Sól [g] 3,8
	dieta wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g pasta jajeczna z białek 90 g ( <b>JAJ</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpety warzywne 100 g Cukinia duszona 200 g Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sól [g] 4,1
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g jaja gotowane 120 g ( <b>JAJ</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g	Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone 120 g Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 150 g	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> )	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 385,4 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 5,6
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g jaja gotowane 120 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,9 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 210,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 1,6

## Jadłospisy w dniu 2026-02-18 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-18 środa	dieta trzustkowa	Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt pasta jajeczna z białek 90 g ( <b>JAJ</b> ) Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Cukinia duszona 200 g Pulpety warzywne 100 g Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> ) Salatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) Pasta z marchewki 90 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 503,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 80,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 388,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,3 <b>Sól</b> [g] 4,4
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g jaja gotowane 120 g ( <b>JAJ</b> ) Salata 10 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami b/m 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpety warzywne 100 g Cukinia duszona 200 g Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Salatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) Pasta z marchewki 90 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 024 <b>Białko</b> ogółem [g] 65 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 328,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,8 <b>Sól</b> [g] 3,9
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Pasta jajeczna z nat pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )		zupa zacierkowa mikсовana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron gotowany rozdrobniony 180 g ( <b>GLU</b> ) Jabłka prażone 120 g Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa pieczone 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 707,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 131,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 84 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 367,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,8 <b>Sól</b> [g] 4,5
	dieta wzdrowcza	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt pasta jajeczna z białek 90 g ( <b>JAJ</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpety warzywne 100 g Cukinia duszona 200 g Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Warzywa pieczone 100 g Pasta z marchewki 90 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 211,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 72,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,7 <b>Sól</b> [g] 3,8

## Jadłospisy w dniu 2026-02-18 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-18 środa	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g jaja gotowane 120 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Kompot owocowy 300 ml Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> <b>[kcal] 2 022,9</b> <b>Białko ogółem [g] 91</b> <b>Tłuszcz [g] 52,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,9</b> <b>Sól [g] 3,8</b>