

## Jadłospisy w dniu 2026-02-19 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-19 czwartek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml		Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 982 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 266,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57 <b>Sól</b> [g] 5
	dieta cukrzycowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 5 g	Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Surówka coleslaw 200 g ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 390,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 132,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,5 <b>Sól</b> [g] 7,5
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 40 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> )		Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 193,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 129,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,9 <b>Sól</b> [g] 5,7
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 40 g	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Ciasteczka kruche 50 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g	Jogurt owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 244 <b>Białko</b> ogółem [g] 127,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 65 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 297,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,5 <b>Sól</b> [g] 5,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-19 czwartek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 40 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 116,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 121,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 278,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,6 <b>Sól</b> [g] 4,3
	dieta wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Szynka galicyjska 40 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 944,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 119,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 264,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,1 <b>Sól</b> [g] 4,9
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> )	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 502,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 142,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 78 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 329,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,8 <b>Sól</b> [g] 7,3
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki b/glutenu 200 g Sos jasny b/g 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 038,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 98 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 199,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,1 <b>Sól</b> [g] 3,8

## Jadłospisy w dniu 2026-02-19 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-19 czwartek	dieta trzustkowa	Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> ) Filet kruchy 30 g Pomidor bs 100 g Szynka galicyjska 40 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 228,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 57 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,8 <b>Sól</b> [g] 5,8
	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 Szynka wójtka 40 g Szynka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny b/m 50 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> )	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 010,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 275,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56 <b>Sól</b> [g] 5,2
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) szynka w siatce rozdrobniona 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa jarzy nowa krem 400 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 200 g ( <b>GLU</b> ) schab w ziołach rozdrobniony 100 g Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 721,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 136 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 363,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,2 <b>Sól</b> [g] 6,3
	dieta wiodowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Filet kruchy 30 g Warzywa gotowane 100 g Szynka galicyjska 40 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 003,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 51 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 285,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,1 <b>Sól</b> [g] 5,6

## Jadłospisy w dniu 2026-02-19 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-19 czwartek	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Wędlina w ege 50 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Wędlina w ege 50 g Papryka 100 g jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 987,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,4 <b>Sól [g]</b> 6,7