

Jadłospisy w dniu 2026-02-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Salaatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierow any pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z białej kapusty 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 401,7 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 5,8
	dieta cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Salaatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Tw arozek ziołowy 50 g (MLE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Surówka z białej kapusty 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 713,2 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 395,7 Błonnik pokarmowy [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 9,7
	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Tw arozek ziołowy 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Paprykarz domowy 100 g (RYB) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 495,6 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 6
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Salaatka z pomidora z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 40 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Tw arozek ziołowy 50 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierow any pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z białej kapusty 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Mus jabłkowy 150 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ogórek 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 801,8 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 427 Błonnik pokarmowy [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 101,1 Sól [g] 6,4

Jadłospisy w dniu 2026-02-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Dżem 40 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Mus jabłkowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Tw arózek ziółowy 80 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Ogórek 40 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,2 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sól [g] 4,9
	dieta wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Tw arózek ziółowy 60 g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,6 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 4,7
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Tw arózek ziółowy 60 g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 40 g	Szynka rzeż 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pomidor bs 100 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,9 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 8,4
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g Herbata 400 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g Ogórek 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 50 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,9 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 217,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 2,5

Jadłospisy w dniu 2026-02-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	dieta trzustkowa	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Herbata 400 ml Mus jabłkowy 150 g Tw arozek ziołowy 60 g (MLE) Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 558,1 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 4,4
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Dżem 40 g Szynka rzeź 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami b/m 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pomidor bs 100 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 272 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 6
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml Mus jabłkowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Tw arozek ziołowy 60 g (MLE) Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml (SEL) ziemniaki puree 180 g warzywa po grecku rozdrobnione 200 g filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g (RYB)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 274,4 Białko ogółem [g] 187,1 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 437,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 91,3 Sól [g] 6,3
	dieta wrodzowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Mus jabłkowy 150 g Tw arozek ziołowy 60 g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Warzywa gotowane 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 433,3 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 4,8

Jadłospisy w dniu 2026-02-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-20 piątek	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Salaćka z pomidora z koperkiem 100 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z białej kapusty 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Ogórek 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,8 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 5,1