

## Jadłospisy w dniu 2026-02-22 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-22 niedziela	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Wędzónka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )		Zupa pejzanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Pasta z fasoli 50 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 239,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 136,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,9 <b>Sól</b> [g] 4,9
	dieta cukrzycowa	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Wędzónka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g	Zupa pejzanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )	Mandarynka 150 g	Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pasta z fasoli 50 g	Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 476,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 133,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 389 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 62,4 <b>Sól</b> [g] 6,2
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Wędzónka krotoszyńska 50 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )		Zupa pejzanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Dżem 25 g Sałata jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Polędwica sopočka 50 g Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> )	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 513,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 173,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 335,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,2 <b>Sól</b> [g] 7,5
	dieta podst.dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Wędzónka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Szynka w siatce 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g ( <b>JAJ</b> ) Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )	Mandarynka 150 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pasta z fasoli 50 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 522,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 146,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 350,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,7 <b>Sól</b> [g] 6,3

## Jadłospisy w dniu 2026-02-22 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-22 niedziela	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Mandarynka 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka got. 100 g Kalańor gotowany 150 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) Polędwica sopocka 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 225,4 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 5,7
	dieta wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) Polędwica sopocka 50 g Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> )	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 448 Białko ogółem [g] 171,5 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Sól [g] 7,2
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )	Szynka w siatce 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )	Mandarynka 150 g	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) Polędwica sopocka 50 g Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> )	Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 694,4 Białko ogółem [g] 167,4 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 387 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Sól [g] 7,8
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Szynka staropolska 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Dżem 25 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) Polędwica sopocka 50 g Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> )	Sok wiśniowy 200 ml ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 206,1 Białko ogółem [g] 150,5 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Sól [g] 7,5

## Jadłospisy w dniu 2026-02-22 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-22 niedziela	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędzonka krotoszyńska rozdrobniona 60 g		Kompot owocowy 300 ml zupa pejzanka z ziemniakami zmiksowana 400 ml ( <b>SEL</b> ) pierś z kurczaka rozdrobniona 100 g kalańior gotowany rozdrobniony 200 g ziemniaki puree 180 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Dżem 25 g pasta z marchewki z czarnuszką 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) połędwica sopocka mielona 50 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 3 486,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 238,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 429,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,6 <b>Sól</b> [g] 8,6
	dieta wierzdowna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka got. 100 g Kalańior gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Dżem 25 g pasta z marchewki z czarnuszką 100 g Połędwica sopocka 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 248,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 137,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 333,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,7 <b>Sól</b> [g] 7,2
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Hummus z ciecierzycy 60 g ( <b>SEZ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g ( <b>JAJ</b> ) Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pasta z fasoli 50 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 301,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 337,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,4 <b>Sól</b> [g] 5,6