

Jadłospisy w dniu 2026-02-23 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-23 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeż 50 g Serek topiony 30 g (MLE)		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 054,4 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 7,2
	dieta cukrzycowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeż 50 g Szynka drobiowa 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka staropolska 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 254,1 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Sól [g] 9,3
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka rzeż 50 g Szynka drobiowa 30 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 019,8 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 8,2

Jadłospisy w dniu 2026-02-23 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-23 poniedziałek	dieta podst.dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rzeź 50 g Serek topiony 30 g (MLE)	Bułka wroclawska 50 g (GLU) Szynka staropolska 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Jogurt 1 szt (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g Salata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 356,4 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 7,8
	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeź 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórki kiszzone 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 150 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 60 g Salata 10 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 916,7 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 256,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 6,3
	dieta wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szynka rzeź 50 g Szynka drobiowa 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Salata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 954,5 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 262,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 8
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szynka rzeź 50 g Szynka drobiowa 30 g	Szynka staropolska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Salata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 223 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 8,8

Jadłospisy w dniu 2026-02-23 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-23 poniedziałek	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szynka rzeź 50 g Szynka drobiowa 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny b/m 50 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g Pomidor bs 100 g Salata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 843,2 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 8,2
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 400 g (MLE, SEL) pulpety wieprzowe rozdrobnione 100 g (GLU) bukiet warzyw rozdrobnionych 200 g ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 817,5 Białko ogółem [g] 160,9 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 381,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,6 Sól [g] 7,9
	dieta wiodowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 30 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Schab pieczony w ziołach 50 g Jabłko pieczone 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Warzywa gotowane 100 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 018,5 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 6,6
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Wędlina w ege 50 g Serek topiony 30 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzynna 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g Salata 10 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 773,3 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 5,6