

Jadłospisy w dniu 2026-02-24 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-24 wtorek	dieta podstawowa	Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pieczeń z soczewicy i cukinii 100 g (GLU, SEL) Papryka 100 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Marchewka z groszkiem 200 g Udko z kurczaka duszone 150 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Salata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 274,6 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 272,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 40 Sól [g] 5
	dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 100 g (GLU, SEL) Papryka 100 g Filet kruchy 30 g	Polędwica sopocka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Udko z kurczaka duszone 150 g Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 200 g Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL)	Serek wiejski 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Salata 10 g Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 810 Białko ogółem [g] 160,2 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 10,4
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Polędwica sopocka 50 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 200 g Ryż gotowany 180 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Salata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Schab gotowany 40 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 295,8 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 7,3
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 100 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 100 g (GLU, SEL) Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet kruchy 30 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Dżem 25 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 200 g Ryż gotowany 180 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Salata 10 g Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 730,5 Białko ogółem [g] 153,4 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 6,9

Jadłospisy w dniu 2026-02-24 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-24 wtorek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 60 g (GLU, SEL) Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Serek wiejski 200 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 150 g Ryż gotowany 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg chudy 80 g (MLE) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 261,7 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sól [g] 5,2
	dieta wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta jajeczna z białek 60 g (JAJ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Schab gotowany 40 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 218,8 Białko ogółem [g] 136,5 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 252,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sól [g] 7,1
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Polędwica sopocka 50 g Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Filet kruchy 30 g	Polędwica sopocka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 200 g Ryż gotowany 180 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Schab gotowany 40 g	Szynka rzeź 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 695,7 Białko ogółem [g] 173,9 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sól [g] 11,2
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa z fasolki szparagowej b/ml 400 ml (SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 200 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Schab gotowany 40 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 207,9 Białko ogółem [g] 141,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 262 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 34,6 Sól [g] 6,9

Jadłospisy w dniu 2026-02-24 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-24 wtorek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g szynka wiejska rozdrobniona 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa z fasolki szparagowej przecierana 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 200 g mięso z udka kurczaka rozdrobnione 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Twaróg chudy 60 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 552,6 Białko ogółem [g] 138,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 6,2
	dieta wizodowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta jajeczna z białek 60 g (JAJ) Warzywa gotowane 100 g Schab gotowany 40 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 315,6 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 7,1
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 100 g Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Serek topiony 60 g (MLE) Pieczeń z soczewicy i cukinii 100 g (GLU, SEL)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 180 g Marchewka z groszkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 067,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sól [g] 3,9