

Jadłospisy w dniu 2026-02-25 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dy niowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bigos domowy 350 g Brokuł gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 384,9 Białko ogółem [g] 152,2 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 281 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 28,5 Sód [mg] 3 646,4
	dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) szynka wiejska 50 g Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	pieczeń wieprzowa duszona 100 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g zupa dy niowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 398,4 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 34,9 Sód [mg] 2 411
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g Szynka staropolska 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dy niowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Sok wiśniowy 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 981,6 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 274 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 37 Sód [mg] 2 057,8
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Szynka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) szynka wiejska 50 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa dy niowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Bigos domowy 350 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Ser żółty 30 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 798,1 Białko ogółem [g] 176,3 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sód [mg] 3 797,6

Jadłospisy w dniu 2026-02-25 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dy niowa z ziemniakami 400 ml (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Sos zidowy 50 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,2 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sód [mg] 1 337,7
	dieta wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dy niowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Sok wiowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 851 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 246,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sód [mg] 1 856,8
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g szynka wiejska 50 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml zupa dy niowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,9 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 34,1 Sód [mg] 1 894,8
	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 staropolska 30 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dy niowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g Sos zidowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Sok wiowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 832,4 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 242,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 36,4 Sód [mg] 1 904,9

Jadłospisy w dniu 2026-02-25 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-25 środa	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 30 g szynka staropolska rozdrobniona 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa krem 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 200 g pieczeń wieprzowa rozdrobniona 100 g Sos zidowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) szynka wieprzowa rozdrobniona 40 g (GLU) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 593,6 Białko ogółem [g] 148,9 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sód [mg] 2 576,6
	dieta wierzdowna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Szynka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g Brokuł gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos zidowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g Warzywa gotowane 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 873,5 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 274,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sód [mg] 1 878,4
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 30 g Humus 60 g (SEZ)		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g gulasz warzywny z papryką 150 g Brokuł gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Wędlina wege 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 958,5 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 46 Sód [mg] 1 739,7