

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-21 sobota	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Paszтет drobiowy 80 g Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeź 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,9 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 5,4
	dieta cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Paszтет drobiowy 80 g Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Szynka rzeź 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 698,2 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sól [g] 8
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Paszтет drobiowy 80 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeź 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Szynka drobiowa 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,7 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 29,2 Sól [g] 6,2
2026-02-22 niedziela	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (MLE)		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Pasta z fasoli 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,1 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-22 niedziela	dieta cukrzycowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g	Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)	Mandarynka 150 g	Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasta z fasoli 50 g	Ser biały 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 476,5 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 389 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 6,2
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek 60 g (MLE)		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Dżem 25 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Poledwica sopocka 50 g Ser biały 60 g (MLE)	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 513,3 Białko ogółem [g] 173,4 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 7,5
2026-02-23 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszone 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] [kcal] 2 054,4 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 7,2
	dieta cukrzycowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszone 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] [kcal] 2 254,1 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 9,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-23 poniedziałek	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 rzeź 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] [kcal] 2 019,8 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 8,2
	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) Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka 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 cukrzycowa	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) Sałata 10 g Sałatka 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 Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka 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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 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] [kcal] 1 926,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 236,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 46,7 Sól [g] 7,2
	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] [kcal] 2 516,2 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 7,9
	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] [kcal] 2 115,6 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 245,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 37 Sól [g] 6,6
2026-02-26 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparogową 400 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,4 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 389,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-26 czwartek	dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparogową 400 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Wafle ryżowe 20 g	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	tw aróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 747,6 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 462,9 Błonnik pokarmowy [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 5,7
	dieta łatwostrawna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,7 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 385 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sól [g] 5
	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU)		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Jabłko 1 szt		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,3 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 7,8
2026-02-27 piątek	dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) jaja gotowane 120 g (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 614,6 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 384,7 Błonnik pokarmowy [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 9,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-27 piątek	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 160 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłko pieczone 1 szt		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Szynka wójtka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,1 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 38,2 Sól [g] 6,5
	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Smalec z fasoli 60 g kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszzone 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 881,5 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 3,3
	dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Pomidor 100 g Serek topiony 20 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g kielbasa krakowska 50 g Smalec z fasoli 60 g	Szynka wójtka 30 g pieczywo żytnie 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,1 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 373,6 Błonnik pokarmowy [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 5,6
2026-02-28 sobota	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta z marchewki 60 g kielbasa krakowska 50 g Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 875,4 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 266,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 3,9