

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 300,1 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 6,3
	dieta cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) szynka wiejska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta z soczewicy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 961,5 Białko ogółem [g] 163,8 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 393 Błonnik pokarmowy [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 10,8
	dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 60 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 549,2 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 6,4
	dieta podst. dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ)	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Miód naturalny 25 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)	Jogurt 1 szt (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Papryka 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 672,1 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 374,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sól [g] 6,8

Jadłospisy w dniu 2026-03-01 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Budyń 200 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Ciasto domowe 100 g (GLU) Ryż gotowany 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) tw aróg (ser biały) 60 g (MLE) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,7 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 4,8
	dieta wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g pasta jajeczna z białek 60 g (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 200 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 60 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,2 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 6,1
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ)	Szynkowa 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Ciasto domowe 100 g (GLU)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 60 g (MLE)	szynka wiejska 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 942,8 Białko ogółem [g] 168,2 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 10,4
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g szynka wiejska 30 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,1 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 6

Jadłospisy w dniu 2026-03-01 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 400 ml (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g (GOR) brokuł gotowany rozdrobniony 200 g ziemniaki puree 180 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 3 064,4 Białko ogółem [g] 171,5 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 400,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 5,8
	dieta wzdobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g pasta jajeczna z białek 60 g (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Szpinak duszony 200 g Ryż gotowany 180 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Warzywa gotowane 100 g tw aróg (ser biały) 60 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 389,8 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 6,2
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Kotlet sojowy 100 g (SOJ) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g tw aróg (ser biały) 60 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 403,1 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 4,3