

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	dieta podstawowa	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 326,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 372,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sód [mg] 1 831,9
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 150 g	Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka galicyjska 30 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 521,1 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 405,7 Błonnik pokarmowy [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sód [mg] 2 597,1
	dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 404,6 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 377,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 2 143,4
	2026-03-12 czwartek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		jaja gotowane 60 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna 5 g	Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 437,3 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sód [mg] 2 127,9
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka w siatce 40 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE)		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 327,1 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sód [mg] 1 841,7
2026-03-13 piątek	dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielożywna 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 359,4 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sód [mg] 2 251,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Salatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Tw arozek zielony 50 g (MLE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Surówka z białej kapusty 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Sok wielożywny 200 ml (SEL)	Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielożywna 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 670,9 Białko ogółem [g] 146,7 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 386,6 Błonnik pokarmowy [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sód [mg] 3 391,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Twarożek zielony 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Dzem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Paprykarz domowy 100 g (RYB) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pasta wielowarzynna 100 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 453,3 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sód [mg] 2 292,4
	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) 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 drobiowa 50 g Sałata 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 Sód [mg] 1 560,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) 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	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Szynka drobiowa 50 g Sałata 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 Sód [mg] 2 273,7
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Twarożek 90 g (MLE) 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) Dyńa pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka drobiowa 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 Sód [mg] 1 924

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 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)		szynka wiejska 50 g Papryka 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Pasta z ciecierzycy 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [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 Sód [mg] 2 090,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	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	szynka wiejska 50 g Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasta z ciecierzycy 60 g	Ser biały 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [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 Sód [mg] 2 090,5
	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 Kalafor gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Ser biały 60 g (MLE)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [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 Sód [mg] 3 086,5
2026-03-16 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 Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 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 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sód [mg] 2 053,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)	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 z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Koktajl mleczno-owocowy 200 ml (MLE)	Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 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 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sód [mg] 2 917,8
	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 Pasta z marchewki 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) 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 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sód [mg] 2 425,5
2026-03-17 wtorek	dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paszтет drobiowy 80 g Papryka 100 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Surówka wielowarzywna 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	Budyń 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [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 Sód [mg] 1 737,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Paszтет drobiowy 80 g Papryka 100 g Filet kruchy 30 g	Poledwica 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 wielowarzywna 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 rzeż 30 g	Wartość energetyczna [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 Sód [mg] 3 711,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-17 wtorek	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) 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	Budyń 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [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 Sód [mg] 2 623,6
	dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 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 50 g (MLE)	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 400,7 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sód [mg] 4 111,3
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) 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 dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 376,9 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 34,9 Sód [mg] 2 889,8
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Pomidor bs 100 g Twarożek 90 g (MLE) Szynka staropolska 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 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 kurczak zapiekany 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 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 szparagową 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] 2 175,9 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 73 Sód [mg] 1 770,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 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 szparagową 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)	Banan 1 szt	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] 2 573,4 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 407,9 Błonnik pokarmowy [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sód [mg] 2 499,4
	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] 2 243,7 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 2 008,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g Humus 50 g (SEZ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Jabłko 1 szt Surówka z marchewki z chrzanem 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 205,3 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sód [mg] 2 337,4
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Ser żółty 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta wielowarzynna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Jabłko 1 szt Surówka z marchewki z chrzanem 100 g	Wafle ryżowe 20 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 544,2 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 423,2 Błonnik pokarmowy [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sód [mg] 2 911,1
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) tw aróg (ser biały) 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Szynka staropolska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłko pieczone 1 szt Marchewka gotowana z wody 100 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Salatka jarzynowa dietyczna 100 g (SEL)	Szynka wójtka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 450,1 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sód [mg] 2 696,4