

Jadłospisy w dniu 2026-03-11 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 galiczyjska 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 galiczyjska 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 galiczyjska 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
	dieta podst. dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynka drobiowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	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	Jabłko 150 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Szynka galiczyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 584,8 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 411,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sód [mg] 2 315,1

Jadłospisy w dniu 2026-03-11 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Jabłko pieczone 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 300 ml		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Piersz wędzona z indyka 40 g Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)		Wartość energetyczna [kcal] 2 192 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sód [mg] 1 659,9
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g pasta jajeczna z białek 90 g (JAJ) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 324,9 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 1 982,6
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g	Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 150 g	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Piersz wędzona z indyka 50 g	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 485,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 384,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sód [mg] 2 464,7
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g		Zupa krupnik b/m 400 ml (SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Piersz wędzona z indyka 50 g	Szynka galicyjska 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 186,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sód [mg] 2 023,6

Jadłospisy w dniu 2026-03-11 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 środa	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 200 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Pasta wielowarzywna 60 g Warzywa pieczone 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 539,2 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 374 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sód [mg] 1 961,8
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt pasta jajeczna z białek 90 g (JAJ) Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Warzywa pieczone 100 g Pierś wędzona z indyka 50 g	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 321,3 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sód [mg] 1 832
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta wielowarzywna 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 117,1 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sód [mg] 1 642,6