

Jadłospisy w dniu 2026-03-12 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 jarzy nowa 400 ml (SEL) Kotlet mielony got.na parze 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	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 985,7 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sód [mg] 1 418,3
	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) Kotlet mielony got.na parze 100 g Surówka coleslaw 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] [kcal] 2 483,8 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sód [mg] 2 130,9
	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) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) 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	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 247,4 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sód [mg] 1 779,7
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 40 g	Bulka wrocławska 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Ciasteczka kruche 50 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 284,2 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sód [mg] 1 618,2

Jadłospisy w dniu 2026-03-12 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 40 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 207,1 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 1 662,6
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szyńka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Szyńka galicyjska 40 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 998,1 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 1 434,7
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szyńka w siatce 40 g	Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ)	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 549,3 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sód [mg] 2 035,1
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szyńka wójtka 40 g Szyńka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny b/m 50 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 008,6 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 274,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sód [mg] 1 608,8

Jadłospisy w dniu 2026-03-12 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 czwartek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) szynka w siatce rozdrobniona 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa jarzynowa krem 400 ml (SEL) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 200 g (GLU) pulpety wieprzowe rozdrobnione 100 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 969,2 Białko ogółem [g] 156,1 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 391,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sód [mg] 2 088,9
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Filet kruchy 30 g Warzywa gotowane 100 g Szynka galicyjska 40 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 091,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sód [mg] 1 441,1
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Wędlina w ege 50 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Wędlina w ege 50 g Papryka 100 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 944,3 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sód [mg] 1 606,5