

Jadłospisy w dniu 2026-03-13 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	dieta podstawowa	Płatki jęczmieńne 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 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 wielowarzywna 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [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 jęczmieńne 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 arożek 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 wielowarzywny 200 ml (SEL)	Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [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
	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Tw arożek zielony 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Dżem 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 wielowarzywna 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 podst. dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Salatka z pomidora z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 40 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Tw arożek zielony 50 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Mus jabłkowy 150 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta wielowarzywna 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 759,5 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 417,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 101 Sód [mg] 2 489,3

Jadłospisy w dniu 2026-03-13 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Dżem 40 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Mus jabłkowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Tw arożek zielony 80 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pasta wielowarzywna 100 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 335,9 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sód [mg] 1 867,4
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Tw arożek zielony 60 g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pasta wielowarzywna 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 278,3 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sód [mg] 1 789,3
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Tw arożek zielony 60 g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 40 g	Szynka rzeź 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pasta wielowarzywna 100 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 545,6 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 2 955,9
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Dżem 40 g Szynka rzeź 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami b/m 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pasta wielowarzywna 100 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 272 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sód [mg] 1 923,4

Jadłospisy w dniu 2026-03-13 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 piątek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml Mus jabłkowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Twarożek zielony 60 g (MLE) Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml (SEL) ziemniaki puree 180 g warzywa po grecku rozdrobnione 200 g filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g (RYB)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 232,1 Białko ogółem [g] 186 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 428,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 91,2 Sód [mg] 2 422,9
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Mus jabłkowy 150 g Twarożek zielony 60 g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Warzywa gotowane 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 391 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 1 807,6
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pasta wielozarzywna 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 328,5 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sód [mg] 1 937,9