

## Jadłospisy w dniu 2026-03-14 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml		Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml ( <b>MLE, JAJ</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka drobiowa 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 136 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 74 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 291,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,4 <b>Sód</b> [mg] 2 000
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml ( <b>MLE, JAJ</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Szynka drobiowa 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 520,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 367,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49 <b>Sód</b> [mg] 2 776,2
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Dyńa pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml	Szynka drobiowa 30 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 133,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 110 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 320 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 32,1 <b>Sód</b> [mg] 2 381,2
	dieta podst. dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Papryka 100 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Szynka w siatce 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml ( <b>MLE, JAJ</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 200 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka drobiowa 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 411,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 326 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,6 <b>Sód</b> [mg] 2 264,5

## Jadłospisy w dniu 2026-03-14 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Dyńa pieczona 150 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka drobiowa 50 g Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 60 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 963,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 282 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 31,1 <b>Sód</b> [mg] 1 621,7
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Dyńa pieczona 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g	Szynka drobiowa 30 g Pieczywo pszenne 50 g Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 936,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 289,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 28,9 <b>Sód</b> [mg] 2 140,6
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g	Szynka w siatce 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Dyńa pieczona 200 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g	Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 231,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 118,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 322,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,1 <b>Sód</b> [mg] 2 483,7
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g Herbata 400 ml Papryka 100 g Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml ( <b>MLE, JAJ</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami b/głut. 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Szynka drobiowa 50 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo bezglutenowe 50 g Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 262,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 90 <b>Tłuszcz</b> [g] 131,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 200,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,9 <b>Sód</b> [mg] 1 213,3

## Jadłospisy w dniu 2026-03-14 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	dieta trzustkowa	Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt szynka wiejska 50 g Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) Dyńia pieczona 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g	Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 282,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 352,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,1 <b>Sód</b> [mg] 2 307,7
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g Szynka rzeź 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) Dyńia pieczona 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g	Szynka drobiowa 30 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 958,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 101,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 51 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 296,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 28,4 <b>Sód</b> [mg] 2 187,5
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa zmiksowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g Dyńia pieczona rozdrobniona 200 g Gulasz wieprzowy rozdrobniony 150 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) szynka drobiowa mielona 50 g Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 592,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 135,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 357,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,5 <b>Sód</b> [mg] 2 016

## Jadłospisy w dniu 2026-03-14 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 sobota	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt szynka wiejska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU</b> ) Dyńia pieczona 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka drobiowa 50 g Warzywa gotowane 100 g	Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 045,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50 <b>Sód</b> [mg] 2 158,1
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Papryka 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Serek topiony 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wegetariański 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Wędlina w ege 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 722,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 52,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 253,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 40,5 <b>Sód</b> [mg] 1 073,3