

Jadłospisy w dniu 2026-03-15 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 pejzanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		szynka wiejska 50 g sałatka z brokuła i jajka 100 g (JAJ) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Pasta z ciecierzycy 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 052,2 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sód [mg] 1 310,5
	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 pejzanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)	Mandarynka 150 g	szynka wiejska 50 g sałatka z brokuła i jajka 100 g (JAJ) 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] 2 515,6 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 383,9 Błonnik pokarmowy [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 2 179,5
	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 pejzanka z ryżem 400 ml (SEL) Piersz kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior 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] 2 261,4 Białko ogółem [g] 151,4 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sód [mg] 1 383,2
	dieta podst. dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Twarożek 60 g (MLE)	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Ciasto domowe 100 g (GLU)	Mandarynka 150 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g sałatka z brokuła i jajka 100 g (JAJ) Pasta z ciecierzycy 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 444,1 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sód [mg] 1 654,5

Jadłospisy w dniu 2026-03-15 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Mandarynka 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ryżem 400 ml (SEL) Piersz z kurczaka got. 100 g Kalańor gotowany 150 g Ciasto domowe 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 091 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 1 289,2
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g Twarożek 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ryżem 400 ml (SEL) Piersz z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g Ser biały 60 g (MLE)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 196,1 Białko ogółem [g] 149,5 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 1 282,7
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g Twarożek 60 g (MLE)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ryżem 400 ml (SEL) Piersz z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g Ciasto domowe 100 g (GLU)	Maślanka 100 ml (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g Ser biały 60 g (MLE)	Ser biały 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 641 Białko ogółem [g] 171,8 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 50 Sód [mg] 1 894,9
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Sałata 10 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Szynka staropolska 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ryżem 400 ml (SEL) Piersz z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g Ser biały 60 g (MLE)	Sok wiśniowy 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 071,7 Białko ogółem [g] 145,4 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 1 939,7

Jadłospisy w dniu 2026-03-15 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 niedziela	dłta 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 Twarożek 60 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska rozdrobniona 60 g		Kompot owocowy 300 ml zupa pejszanka z ziemniakami zmiksowana 400 ml (SEL) piersz z kurczaka rozdrobniona 100 g kalafor gotowany rozdrobniony 200 g ziemniaki puree 180 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Dżem 25 g Pasta wielożrzywna 90 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) szynka wiejska rozdrobniona 50 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 350,9 Białko ogółem [g] 219,6 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 431,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sód [mg] 2 012,3
	dłta z ograniczeniem substancji pobudzających wydziałanie soku żółciowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Twarożek 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Piersz z kurczaka got. 100 g Kalafor gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g Pasta wielożrzywna 90 g szynka wiejska 50 g	Sok wielożrzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 229,8 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 80 Sód [mg] 2 008,9
	dłta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Twarożek 60 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Hummus z ciecierzycy 60 g (SEZ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) sałatka z brokuła i jajka 100 g (JAJ) Pasta z ciecierzycy 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 168,7 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sód [mg] 1 570,3