

Jadłospisy w dniu 2026-03-16 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szyunka rzeż 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 054,4 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sód [mg] 2 053,6
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szyunka rzeż 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szyunka staropolska 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 254,1 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sód [mg] 2 917,8
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szyunka rzeż 50 g Pasta wielozrnywna 60 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 019,8 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sód [mg] 2 425,5

Jadłospisy w dniu 2026-03-16 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyunka rzeź 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szyunka staropolska 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza gryczana gotowana 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 356,4 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sód [mg] 2 280,7
	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szyunka rzeź 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórki kiszone 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 60 g Sałata 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 1 916,7 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 256,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sód [mg] 1 928,1
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szyunka rzeź 50 g Pasta wielozrnywa 60 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 954,5 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 262,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 42,2 Sód [mg] 2 325,1

Jadłospisy w dniu 2026-03-16 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szyunka rzeź 50 g Pasta wielowarzywna 60 g	Szyunka staropolska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 223 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sód [mg] 2 642,7
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szyunka rzeź 50 g Pasta wielowarzywna 60 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Sos jasny b/m 50 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szyunka wiejska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 843,2 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sód [mg] 1 815,7
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g szyunka rzeźnika rozdrobniona 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 400 g (MLE, SEL) pulpety wieprzowe rozdrobnione 100 g (GLU) buraczki przetarte 200 g (GLU) ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 817,5 Białko ogółem [g] 160,9 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 381,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 89,5 Sód [mg] 2 576,1

Jadłospisy w dniu 2026-03-16 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 60 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Schab pieczony w ziołach 50 g Jabłko pieczone 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Warzywa gotowane 100 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 018,5 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 2 369,8
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Wędlina w ege 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 773,3 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sód [mg] 1 779,1