

## Jadłospisy w dniu 2026-03-17 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-17 wtorek	dieta podstawowa	plątki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paszтет drobiowy 80 g Papryka 100 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Surówka wielowarzywna 200 g Udło z kurczaka duszone 150 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 570,9 Białko ogółem [g] 153 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sód [mg] 1 860,6
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml plątki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Paszтет drobiowy 80 g Papryka 100 g Filet kruchy 30 g	Polędwica sopocka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Udło z kurczaka duszone 150 g Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL)	Serek wiejski 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 990,8 Białko ogółem [g] 186,4 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sód [mg] 3 711,9
	dieta łatwostawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml plątki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor bs 100 g Polędwica sopocka 50 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udło z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 200 g Ryż gotowany 180 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Schab gotowany 40 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 576,1 Białko ogółem [g] 150,9 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sód [mg] 2 718,9
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 100 g Paszтет drobiowy 80 g plątki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet kruchy 30 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Dżem 25 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udło z kurczaka duszone 150 g Surówka wielowarzywna 200 g Ryż gotowany 180 g	Mus owocowy 150 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 872,8 Białko ogółem [g] 157,5 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sód [mg] 2 063,7

## Jadłospisy w dniu 2026-03-17 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-17 wtorek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Paszтет drobiowy 60 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udło z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 150 g Ryż gotowany 180 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 493,3 Białko ogółem [g] 155,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 49 Sód [mg] 2 302,3
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udło z kurczaka duszone 150 g Marchewka gotowana 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) pasta jajeczna z białek 60 g ( <b>JAJ</b> ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Schab gotowany 40 g	Koktajl mleczno-owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 499,1 Białko ogółem [g] 145,9 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sód [mg] 2 632,3
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Polędwica sopocka 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Filet kruchy 30 g	Polędwica sopocka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udło z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 200 g Ryż gotowany 180 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Schab gotowany 40 g	Szynka rzeź 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 895,5 Białko ogółem [g] 181,4 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sód [mg] 4 114,6
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa z fasolki szparagowej b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udło z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 200 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Schab gotowany 40 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 208,5 Białko ogółem [g] 138,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sód [mg] 2 460,6

## Jadłospisy w dniu 2026-03-17 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-17 wtorek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g szynka wiejska rozdrobniona 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa z fasolki szparagowej przecierana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 200 g mięso z udka kurczaka rozdrobnione 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg chudy 60 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 832,9 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sód [mg] 2 000,1
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka gotowana 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) pasta jajeczna z białek 60 g ( <b>JAJ</b> ) Warzywa gotowane 100 g Schab gotowany 40 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 595,9 Białko ogółem [g] 146,1 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sód [mg] 2 637,6
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Papryka 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Serek topiony 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina w ege 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka wielowarzywna 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Sałata 10 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )	Koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,1 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sód [mg] 1 627,1