

Jadłospisy w dniu 2026-03-18 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-18 środa	dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bigos domowy 350 g Brokuł gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 515,8 Białko ogółem [g] 164,4 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 30,5 Sód [mg] 3 674,1
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	pieczeń wieprzowa duszona 100 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 511,4 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 40 Sód [mg] 2 383,9
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Pomidor bs 100 g Twarożek 90 g (MLE) Szynka staropolska 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g kurczak zapiekany 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 35,7 Sód [mg] 2 002,9
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Szynka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE)	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g	Jabłko 1 szt	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Filet kruchy 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 507,9 Białko ogółem [g] 138,4 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sód [mg] 1 845,9

Jadłospisy w dniu 2026-03-18 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-18 środa	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Sos zidowy 50 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szyńka włoska 50 g Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 055,5 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sód [mg] 1 377,3
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szyńka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Twarożek 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szyńka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g kurczak zapiekany 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 971,3 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 244,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 35,5 Sód [mg] 1 801,9
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szyńka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Twarożek 90 g (MLE)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szyńka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g kurczak zapiekany 50 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 443,1 Białko ogółem [g] 149 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sód [mg] 2 400,9
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szyńka staropolska 30 g szyńka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g Sos zidowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szyńka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g kurczak zapiekany 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 880,4 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 242,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sód [mg] 2 371,4

Jadłospisy w dniu 2026-03-18 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.03.18 środa	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 30 g szynka staropolska rozdrobniona 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa krem 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 200 g pieczeń wieprzowa rozdrobniona 100 g Sos zidowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) szynka wieprzowa rozdrobniona 40 g (GLU) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 599,6 Białko ogółem [g] 151,2 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sód [mg] 2 015,6
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Szynka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Twarożek 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g Brokuł gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos zidowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g Warzywa gotowane 100 g kurczak zapiekany 50 g	Sok wielowarzywowy 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 987,8 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sód [mg] 2 384,5
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Humus 60 g (SEZ)		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g gulasz warzywny z papryką 150 g Brokuł gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Wędlina w ege 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Wędlina w ege 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 112,8 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sód [mg] 1 487,6