

Jadłospisy w dniu 2026-03-19 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sód [mg] 1 761,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	tw aróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 602,9 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 411,5 Błonnik pokarmowy [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sód [mg] 2 479,4
	dieta łatwostrawna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 243,7 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 2 008,8

Jadłospisy w dniu 2026-03-19 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 czwartek	dieta podst.dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Parówki 2 szt Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) ketchup 20 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 433 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sód [mg] 1 971,2
	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Parówki 1 szt Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Jabłko pieczone 1 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) ketchup 20 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 150 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 60 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 182,4 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sód [mg] 1 761,3
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka galicyjska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 110,3 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sód [mg] 1 515,3

Jadłospisy w dniu 2026-03-19 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 czwartek	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Parówki 2 szt Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g ketchup 20 g Sałata 10 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Maślanka 100 ml (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	tw aróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 571,1 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 382,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 2 361,9
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Parówki 2 szt ketchup 20 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną b/m 400 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny b/m 50 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 098,6 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 340 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sód [mg] 2 531,4
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml Mus owocowy 150 g parówki rozdrobnione 2 szt Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g ketchup 20 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną przecierana 400 g (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 100 g bukiet warzyw rozdrobnionych 200 g ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Jabłko pieczone 1 szt zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 110,5 Białko ogółem [g] 153,3 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 466,7 Błonnik pokarmowy [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 103,8 Sód [mg] 2 610

Jadłospisy w dniu 2026-03-19 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.03-19 czwartek	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Mus owocowy 150 g Szynka galicyjska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Bukiet warzyw 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabko pieczone 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 128,1 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sód [mg] 1 508,1
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) gulasz warzywny z cukinią i pomidorami 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Wędlina w ege 50 g Jabko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 046,7 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sód [mg] 1 255,2