

Jadłospisy w dniu 2026-03-02 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) kurczak po meksykańsku 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 104,9 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 5,6
	dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) kurczak po meksykańsku 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 646 Białko ogółem [g] 142,7 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sól [g] 7,7
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) kurczak po meksykańsku 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 213,4 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 33,5 Sól [g] 6,1
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) kurczak po meksykańsku 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) szynka wiejska 50 g Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 475,3 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sól [g] 6,4

Jadłospisy w dniu 2026-03-02 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Mus owocowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) kurczak po meksykańsku 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak 150 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 60 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 4,3
	dieta wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) kurczak po meksykańsku 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,9 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 33,1 Sól [g] 5,7
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) kurczak po meksykańsku 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak 200 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g	Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,3 Białko ogółem [g] 149,5 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 34,7 Sól [g] 7,2
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną b/m 400 g (SEL) kurczak po meksykańsku 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z brokuła i cukinii 50 g Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,9 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sól [g] 5,2

Jadłospisy w dniu 2026-03-02 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g paszтет drobiowy rozdrobniony 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g szynka galicyjska mielona 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną przecierana 400 g (SEL) potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) szpinak duszony zmiksowany 200 g ziemniaki puree 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) szynka wiejska rozdrobniona 50 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 843,5 Białko ogółem [g] 157,3 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 373,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 6
	dieta wazodowa	Piecząwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Filet kruchy 50 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) kurczak po meksykańsku 150 g (GLU, SEL) Szpinak 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Piecząwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Warzywa gotowane 100 g szynka wiejska 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,4 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 6,7
	dieta wegetariańska	Piecząwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszane 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Wędlina w ege 50 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Humus 30 g (SEZ)		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Piecząwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Serek topiony 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sól [g] 5,5