

Jadłospisy w dniu 2026-03-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g Humus 50 g (SEZ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Jabłko 1 szt Surówka z marchewki z chrzanem 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 441,2 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 71 Sód [mg] 2 785,2
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Ser żółty 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Jabłko 1 szt Surówka z marchewki z chrzanem 100 g	Wafle ryżowe 20 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 674,6 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 399,3 Błonnik pokarmowy [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sód [mg] 3 293,5
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) tw aróg (ser biały) 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Szynka staropolska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłko pieczone 1 szt Marchewka gotowana z wody 100 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Szynka wójtka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 541,4 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 375,1 Błonnik pokarmowy [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sód [mg] 3 121,9
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Humus 50 g (SEZ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE)	Bulka wrocławska 50 g (GLU) Pasta wielowarzywna 50 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Jabłko 1 szt Surówka z marchewki z chrzanem 100 g	Ciasteczka kruche 50 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 642,4 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 383,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sód [mg] 3 009,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g tw aróg (ser biały) 60 g (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłko pieczone 1 szt Marchewka gotowana z wody 100 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 288,8 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 380,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sód [mg] 2 632,5
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g tw aróg (ser biały) 90 g (MLE) Miód naturalny 25 g Szynka staropolska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Klops rybny 100 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłko pieczone 1 szt Marchewka gotowana z wody 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka w siatce 50 g Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Szynka wójtka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 328,8 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 373,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sód [mg] 1 730,6
	dieta bogato białkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g tw aróg (ser biały) 90 g (MLE) Miód naturalny 25 g Szynka staropolska 50 g	Pasta wielowarzynna 50 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłko pieczone 1 szt Marchewka gotowana z wody 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Szynka wójtka 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 766,1 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 415,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sód [mg] 3 238,8

Jadłospisy w dniu 2026-03-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szynka staropolska 50 g schab wiepizowy - sękacz 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami b/m 400 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłko pieczone 1 szt Marchewka gotowana z wody 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Szynka wójtka 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 352,5 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sód [mg] 3 010,6
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g tw aróg (ser biały) 90 g (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml (SEL) Sos łososiowo szpinakowy 180 g (RYB) jabłko pieczone rozdrobnione 100 g makaron gotowany rozdrobiony 180 g (GLU) marchewka gotowana rozdrobniona 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 3 003,5 Białko ogółem [g] 142,8 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 424,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sód [mg] 2 843,3
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka staropolska 50 g Miód naturalny 25 g schab wiepizowy - sękacz 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Klops rybny 100 g (RYB) Jabłko pieczone 1 szt Makaron gotowany 180 g (GLU) Marchewka gotowana z wody 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka w siatce 50 g Warzywa gotowane 100 g	Szynka wójtka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sód [mg] 1 577,3

Jadłospisy w dniu 2026-03-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 piątek	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Margaryna 10 g Ser żółty 50 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Sos łososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Jabłko 1 szt Surówka z marchewki z chrzanem 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 441,2 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 71 Sód [mg] 2 785,2