

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-21 sobota	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Smalec z fasoli 60 g kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszane 100 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 190,3 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sód [mg] 1 309
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Pomidor 100 g Serek topiony 20 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszane 100 g kielbasa krakowska 50 g Smalec z fasoli 60 g	Szynka wójtka 30 g pieczywo żytnie 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 622,3 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 401,7 Błonnik pokarmowy [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 97,9 Sód [mg] 2 255
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta z marchewki 60 g kielbasa krakowska 50 g Pomidor bs 100 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 184,2 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sód [mg] 1 544,3
2026-03-22 niedziela	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Salata 10 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 417,7 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sód [mg] 1 587,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-22 niedziela	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) szynka wiejska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 075,8 Białko ogółem [g] 172,3 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 402,9 Błonnik pokarmowy [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sód [mg] 3 520,7
	dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 60 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 666,8 Białko ogółem [g] 137,5 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 1 677,9
2026-03-23 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) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka z groszkiem 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	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 017,5 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 273 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sód [mg] 1 554,6
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	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	Szynka włoska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g 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] 2 586,1 Białko ogółem [g] 163,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sód [mg] 2 240,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	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) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka z groszkiem 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)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 124,5 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sód [mg] 1 740,6
	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Serek topiony 30 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 150 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Sałata 5 g	wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 366,8 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sód [mg] 1 872,2
2026-03-24 wtorek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Serek topiony 30 g (MLE)	Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g Łopatka duszona w sosie własnym 100 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Sałata 5 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 578,2 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sód [mg] 2 254,7
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Twarożek śmietankowy 60 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 150 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Sałata 5 g	wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 618,2 Białko ogółem [g] 142,6 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 2 137,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 środa	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Papryka 100 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 333,6 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sód [mg] 1 900,8
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Papryka 100 g Jabłko 1 szt	Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 200 g	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g tw aróg (ser biały) 60 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 678,9 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 372,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sód [mg] 2 711,6
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Warzywa pieczone 100 g Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 167,8 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 78 Sód [mg] 1 914,8
2026-03-26 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Surówka coleslaw 200 g (JAJ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 40 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 114,6 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sód [mg] 1 240,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-26 czwartek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Udko gotowane 150 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Ryż brązowy 180 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 100 g Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 692,3 Białko ogółem [g] 148,5 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sód [mg] 2 264,5
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (SEL) Pierogi z mięsem 250 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 40 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 103,8 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sód [mg] 1 936,6
2026-03-27 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 034,8 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sód [mg] 2 942,1
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka staropolska 30 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g	gruszka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 600,3 Białko ogółem [g] 154,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Błonnik pokarmowy [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sód [mg] 3 144,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-27 piątek	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 60 g (RYB)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 183,3 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sód [mg] 2 201,6
	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 014,7 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 245,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 34,5 Sód [mg] 1 856,2
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g	Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Zupa ziemniaczana 400 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 588,8 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sód [mg] 2 956,1
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa ziemniaczana 400 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser biały 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 116,5 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 262,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sód [mg] 1 749,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 niedziela	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 129,1 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sód [mg] 2 079,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Twarożek 60 g (MLE) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 579 Białko ogółem [g] 135,9 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sód [mg] 2 417,6
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Schab w ziołach 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Szynka chłopska 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pasta wielowarzywna 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 212,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 2 335,3
2026-03-30 poniedziałek	dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml parówki drobiowe 120 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pyzy z mięsem gotowane 200 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 90 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 378,2 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sód [mg] 2 008,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	plątki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml parówki drobiowe 120 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pyzy z mięsem gotowane 200 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Twarożek 90 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka rzeź 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Schab pieczony 30 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 809,3 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 44 Sód [mg] 3 110,8
	dieta łatwostrawna	plątki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) parówki drobiowe 120 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 200 g Bukiet warzyw 200 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 257,3 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sód [mg] 2 237,4
2026-03-31 wtorek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g (SEZ) Margaryna 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretkawisniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,9 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sód [mg] 2 458,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g (SEZ) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójta 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 759,8 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 405,2 Błonnik pokarmowy [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 73 Sód [mg] 3 837

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 wtorek	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Salatka z buraków z oliwą 100 g Margaryna 10 g Pasta wielowarzywna 60 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Brokuł gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 248 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sód [mg] 2 226,9