

## Jadłospisy w dniu 2026-03-21 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-21 sobota	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Smalec z fasoli 60 g kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszone 100 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 941,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 280,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,6 <b>Sód</b> [mg] 1 298,8
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Pomidor 100 g Serek topiony 20 g ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g kielbasa krakowska 50 g Smalec z fasoli 60 g	Szynka wójtka 30 g pieczywo żytnie 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 578,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 143 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 379,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 73,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,6 <b>Sód</b> [mg] 2 250,2
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 935 <b>Białko ogółem</b> [g] 107 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 279,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,8 <b>Sód</b> [mg] 1 534,1
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g	Jabłko 1 szt	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Smalec z fasoli 60 g Ogórki kiszone 100 g kielbasa krakowska 50 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 269,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 128,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 318,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,2 <b>Sód</b> [mg] 1 522,6

## Jadłospisy w dniu 2026-03-21 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-21 sobota	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Banan 1 szt Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta z marchewki 60 g kielbasa krakowska 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,8 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 1 384,2
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 50 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 804,4 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 252,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 41,5 Sód [mg] 1 333,1
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 25 g	twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 50 g	Szynka wójtka 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,3 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sód [mg] 1 830,5
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g Szynka włoska 50 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 787,3 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 261,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 1 388

## Jadłospisy w dniu 2026-03-21 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-21 sobota	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa rozdrobniona 100 g kalafior gotowany rozdrobniony 200 g ziemniaki puree 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 782,4 Białko ogółem [g] 160,2 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 367,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sód [mg] 1 913,8
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kalafior gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z marchewki 60 g Warzywa gotowane 100 g kielbasa krakowska 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,7 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sód [mg] 1 359,4
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Smalec z fasoli 60 g Ogórki kiszone 100 g Wędlina w ege 50 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 820 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 54 Sód [mg] 1 241,8