

Jadłospisy w dniu 2026-03-22 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
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 Sałata 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, 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] 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
	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	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, 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, 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

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ)	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Miód naturalny 25 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)	Jogurt 1 szt (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Papryka 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 789,7 Białko ogółem [g] 138 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 390 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sód [mg] 1 792
dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Serek wiejski 150 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Ciasto domowe 100 g (GLU) Ryż gotowany 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) tw aróg (ser biały) 60 g (MLE) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 620,1 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sód [mg] 2 081
dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g pasta jajeczna z białek 60 g (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 200 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 60 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 397,8 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sód [mg] 1 569
dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ)	Szynkowa 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Ciasto domowe 100 g (GLU)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 60 g (MLE)	Szynka rzeź 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 3 060,4 Białko ogółem [g] 174 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 369,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 47 Sód [mg] 3 045,8

2026-03-22 niedziela

Jadłospisy w dniu 2026-03-22 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-22, niedziela	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g Pasta jajeczna z nat pietruszki 60 g (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g szynka wiejska 30 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 369,7 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sód [mg] 1 469,8
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Pasta jajeczna z nat pietruszki 60 g (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 400 ml (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g (GOR) brokuł gotowany rozdrobniony 200 g ziemniaki puree 180 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 3 064,4 Białko ogółem [g] 171,5 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 400,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sód [mg] 1 955,5
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g pasta jajeczna z białek 60 g (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Szpinak duszony 200 g Ryż gotowany 180 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Warzywa gotowane 100 g tw aróg (ser biały) 60 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 507,4 Białko ogółem [g] 136,9 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sód [mg] 1 586,5

Jadłospisy w dniu 2026-03-22 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-22 niedziela	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Kotlet sojowy 100 g (SOJ) 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 tw aróg (ser biały) 60 g (MLE)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,1 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 1 402,3