

## Jadłospisy w dniu 2026-03-25 OTWOCK

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 środa	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Papryka 100 g twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Jabłko 1 szt	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Połudwica sopocka 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> )	Pomarańcza 100 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) wędlina kaliska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 602,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 131 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 364,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,3 <b>Sód</b> [mg] 2 288,3
	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Dżem 25 g Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Jabłko pieczone 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> )		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) wędlina kaliska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Warzywa pieczone 100 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 128,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 320,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84 <b>Sód</b> [mg] 1 464,1
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Warzywa pieczone 100 g wędlina kaliska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 037,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,6 <b>Sód</b> [mg] 1 713,8
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt	Połudwica sopocka 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Warzywa pieczone 100 g wędlina kaliska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Szynka drobiowa 30 g	tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 445,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 140,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 348,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,5 <b>Sód</b> [mg] 2 372,4

## Jadłospisy w dniu 2026-03-25 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 środa	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 Połudwica sopocka 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Warzywa pieczone 100 g Szynka rzeź 50 g Szynka drobiowa 30 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 901,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 284,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,2 <b>Sód</b> [mg] 2 000,9
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 200 g ( <b>GLU</b> ) schab w ziołach rozdrobniony 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) wędlina kaliska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Warzywa pieczone 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 754,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 139,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 386,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,7 <b>Sód</b> [mg] 2 172
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Warzywa pieczone 100 g wędlina kaliska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 018,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 118,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 290,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,8 <b>Sód</b> [mg] 1 705,8

## Jadłospisy w dniu 2026-03-25 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 środa	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Papryka 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet z selera 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina w ege 50 g Humus 50 g ( <b>SEZ</b> )	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 252,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 341,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,5 <b>Sód</b> [mg] 1 696,7