

Jadłospisy w dniu 2026-03-03 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	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 100 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] [kcal] 2 329,3 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 5,5
	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	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] [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 Sól [g] 6,6
	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 Tw arożek 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 100 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] [kcal] 2 580,7 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 6,2
	dieta podst d dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Sałatka z buraków z oliwą 100 g Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Tw arożek śmietankowy 60 g (MLE)	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 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 100 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)	Galaretka wiśniowa 200 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) 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) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 634,9 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 344 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 6,2

Jadłospisy w dniu 2026-03-03 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Sałatka z buraków z oliwą 40 g Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Galaretka wiśniowa 200 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Ogórek 60 g Sałata 5 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 332 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 4,4
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek śmietankowy 60 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pomidor bs 100 g Szynka drobiowa 50 g 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] 2 233,5 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 6,3
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek śmietankowy 60 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g Sałata 10 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) 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) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 725,1 Białko ogółem [g] 150,4 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 6,5
	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 wójtka 50 g Szynka chłopska 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Łopatka duszona w sosie własnym 100 g Brokuł gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Sałata 5 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 192 Białko ogółem [g] 134,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 4

Jadłospisy w dniu 2026-03-03 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Tw arożek śmietankowy 60 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa zmięszowana 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 200 g Łopatką duszona w warzywach zmielona 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)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 080,5 Białko ogółem [g] 187,3 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 6,5
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Tw arożek śmietankowy 60 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Łopatką duszona w sosie własnym 100 g Brokuł gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Warzywa gotowane 100 g Szynka drobiowa 50 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] [kcal] 2 249,6 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 5,9
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędlina w ege 50 g Margaryna 10 g Tw arożek śmietankowy 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (MLE) Jabłka prażone 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (JAJ) Sałata 5 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 253,8 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 5,3