

Jadłospisy w dniu 2026-03-04 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 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 Sól [g] 6,3
	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 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] 2 684 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 373 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 9
	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 Sól [g] 6,2

Jadłospisy w dniu 2026-03-04 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Papryka 100 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Jabłko 1 szt	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Połudwica sopocka 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	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)	Pomarańcza 100 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) 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] [kcal] 2 607,6 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 90,3 Sól [g] 8
	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Dżem 25 g Twarożek 90 g (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Jabłko pieczone 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Warzywa pieczone 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 128,3 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 84 Sól [g] 5,1
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) 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)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Warzywa pieczone 100 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 037,3 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 5,7
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Jabłko 1 szt	Połudwica sopocka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Warzywa pieczone 100 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynka drobiowa 30 g	tw aróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 451 Białko ogółem [g] 140,1 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 8,1

Jadłospisy w dniu 2026-03-04 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Poledwica sopocka 50 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Warzywa pieczone 100 g Szynka rzeź 50 g Szynka drobiowa 30 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 910,1 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 7,6
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 200 g (GLU) schab w ziołach rozdrobniony 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Warzywa pieczone 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecieraną 400 ml (JAJ, SEL) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 754,8 Białko ogółem [g] 139,9 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 386,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 6,9
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Warzywa pieczone 100 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 018,3 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 5,7

Jadłospisy w dniu 2026-03-04 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Margaryna 10 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet z selera 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) salatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Wędlina w ege 50 g Humus 50 g (SEZ)	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 260,9 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 87,6 Sól [g] 5,4