

## Jadłospisy w dniu 2026-03-05 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pierogi z mięsem 250 g ( <b>GLU</b> ) Surówka coleslaw 200 g ( <b>JAJ</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 010,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 118,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 251,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,8 <b>Sól</b> [g] 5,1
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Udko gotowane 150 g Surówka coleslaw 200 g ( <b>JAJ</b> ) Ryż brązowy 180 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Polędwica sopocka 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 676,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 149,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 338 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 39,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,2 <b>Sól</b> [g] 8,2
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi z mięsem 250 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 762,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 120,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 223,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,1 <b>Sól</b> [g] 5,9
	dieta podst d.żeci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Zacierki na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 30 g	Szynka rzeź 30 g Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pierogi z mięsem 250 g ( <b>GLU</b> ) Surówka coleslaw 200 g ( <b>JAJ</b> )	Serek homogenizowany 1 szt ( <b>MLE</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka galicyjska 50 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 447,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 144,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 280,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 38,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,8 <b>Sól</b> [g] 6,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Zacierki na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska drobiowa 50 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pierogi z mięsem 250 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 150 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Mus owocowy 100 g Sałata 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 035,2 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 247,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 5,7
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zacierki na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szyńska drobiowa 50 g Szyńska w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szyńska galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 868,4 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 249,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 5,6
	dieta bogato białkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zacierki na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szyńska drobiowa 50 g Szyńska w siatce 30 g	Szyńska rzeż 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi z mięsem 250 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 200 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szyńska galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g	Polędwica sopocka 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 254,4 Białko ogółem [g] 148,9 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 262,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 8,3
	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 Szyńska drobiowa 50 g Szyńska w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi z mięsem 250 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szyńska galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta z brokuła i cukinii 60 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 854,7 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 242,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 6

## Jadłospisy w dniu 2026-03-05 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Zacierki na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szyńka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 400 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 200 g mięso z udka kurczaka rozdrobnione 100 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> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 651 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 371,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sól [g] 5,7
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Zacierki na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szyńka drobiowa 50 g Szyńka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udka gotowane 150 g Bukiet warzyw 200 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szyńka galicyjska 50 g Warzywa gotowane 100 g Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 978 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 5,7
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Zacierki na mleku 400 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) potrawka z cukinii i fasoli 150 g Surówka coleslaw 200 g ( <b>JAJ</b> ) Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Pasta z brokuła i cukinii 60 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 970,6 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 3,8