

Jadłospisy w dniu 2026-03-06 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 046,6 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sód [mg] 2 912,4
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka staropolska 30 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g	gruszka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 612,1 Białko ogółem [g] 151,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 384,5 Błonnik pokarmowy [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sód [mg] 3 115,1
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 60 g (RYB)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 197,1 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sód [mg] 2 182,9
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Bulka wrocławska 50 g (GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g	gruszka 150 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Szynka włoska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 402 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 372,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sód [mg] 3 201,5

Jadłospisy w dniu 2026-03-06 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Twaróg chudy 60 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 40 g Dżem 25 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Mus owocowy 150 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pomidor bs 60 g Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 128,5 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sód [mg] 1 469,9
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 131,8 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sód [mg] 2 082,4
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g Mandarynka 1 szt	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g	gruszka 150 g	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 614,7 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sód [mg] 2 004
	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 staropolska 50 g Dżem 25 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 174,2 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sód [mg] 2 133,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Twarożek 80 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 400 ml (SEL) ziemniaki puree 180 g warzywa po grecku rozdrobnione 200 g filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g (RYB)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) Paprykarz domowy 60 g (RYB)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 949,6 Białko ogółem [g] 162,9 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 412,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 82,4 Sód [mg] 2 779,4
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Twaróg chudy 80 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szyunka włoska 50 g Warzywa gotowane 100 g Paprykarz domowy 60 g (RYB)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 241,4 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sód [mg] 2 099,9
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Ogórki kiszone 100 g Serek topiony 60 g (MLE) Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 132,6 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sód [mg] 2 883,9