

## Jadłospisy w dniu 2026-03-08 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 091,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,5 <b>Sól</b> [g] 5,4
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 546,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 133,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 360,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,1 <b>Sól</b> [g] 7
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab w ziołach 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Szynka chłopska 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Pasta wielowarzywna 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 167,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 62 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 312,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,8 <b>Sól</b> [g] 6
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Papryka 100 g Wędzonka krotoszyńska 40 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g	Bulka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Polędwica sopocka 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU</b> )	Wafelki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ ARACH</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 588,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 361,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,5 <b>Sól</b> [g] 7,3

## Jadłospisy w dniu 2026-03-08 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 150 g Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka chłopska 50 g Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta wielowarzywna 60 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 066,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,1 <b>Sól</b> [g] 4
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Schab w ziołach 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 902,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 283,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56 <b>Sól</b> [g] 6,3
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Schab w ziołach 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g	Polędwica sopocka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 50 g	Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 466,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 334,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,8 <b>Sól</b> [g] 6,5
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g Herbata 400 ml Papryka 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Schab w ziołach 50 g jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ciasto domowe b/g 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 931,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 97,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 198,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,5 <b>Sól</b> [g] 3,9

## Jadłospisy w dniu 2026-03-08 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	dieta trzustkowa	Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Szynka w siatce 40 g Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g Schab w ziołach 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udło gotowane 150 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> ) Pasta wielożywna 60 g Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielożywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 249,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 346,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,2 <b>Sól</b> [g] 6,6
	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 Szynka w siatce 40 g Schab w ziołach 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem b/zabelania 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udło kurczaka pieczone 150 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta wielożywna 60 g Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielożywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 904,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 286,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,4 <b>Sól</b> [g] 6,6
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 200 g ( <b>GLU</b> ) mięso z udka kurczaka rozdrobnione 100 g Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z ciecierzycy 60 g Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Sok wielożywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 934,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 141 <b>Tłuszcz</b> [g] 93,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 400,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,4 <b>Sól</b> [g] 6,9

## Jadłospisy w dniu 2026-03-08 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Schab w ziołach 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko gotowane 150 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta wielowarzywna 60 g Warzywa gotowane 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 012,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 310,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,1 <b>Sól</b> [g] 6,3
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Papryka 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Pasta z brokuła i cukinii 60 g jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet z kalafiora 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g jaja gotowane 60 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Wędlina w ege 50 g Ogórki kiszone 100 g Pasta z ciecierzycy 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 023,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 72 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 343,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,3 <b>Sól</b> [g] 6,8