

## Jadłospisy w dniu 2026-03-09 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	dieta podstawowa	plátky ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml parówki drobiowe 120 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 200 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Szynka rzeż 30 g	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 083,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 303,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,7 <b>Sól</b> [g] 5,8
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	plátky ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml parówki drobiowe 120 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) kielbasa szynkowa 30 g Margaryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 200 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynka rzeż 30 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Schab pieczony 30 g Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 594,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 142,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 372,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 59,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,8 <b>Sól</b> [g] 7,8
	dieta łatwostrawna	plátky ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) parówki drobiowe 120 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 200 g Bukiet warzyw 200 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Szynka rzeż 30 g	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 158,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,9 <b>Sól</b> [g] 5,7
	dieta podst d.zięci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g plátky ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g parówki drobiowe 120 g	Bulka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa szynkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 200 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g	Pudding ryżowy na mleku 150 g ( <b>MLE</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Szynka rzeż 30 g	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 469,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 352,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,3 <b>Sól</b> [g] 7,3

## Jadłospisy w dniu 2026-03-09 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Sałata 10 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) parówki drobiowe 80 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 200 g Bukiet warzyw 150 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jabłko pieczone 150 g Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 243 <b>Białko ogółem</b> [g] 119,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 312,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,5 <b>Sól</b> [g] 4,4
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g szynka wiejska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 886,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 277,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,7 <b>Sól</b> [g] 6,2
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g parówki drobiowe 120 g	kielbasa szynkowa 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 200 g Bukiet warzyw 200 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g Szynka rzeź 30 g	Schab pieczony 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 479,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 143,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 76 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 326,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,5 <b>Sól</b> [g] 7,3
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g szynka wiejska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 200 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g pomidor ze szczypiorkiem 100 g Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 968,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 78,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 223,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,7 <b>Sól</b> [g] 4

## Jadłospisy w dniu 2026-03-09 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09, poniedziałek	dieta trzustkowa	Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Pierś z indyka gotowana 50 g Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> ) szynka wiejska 40 g Pomidor bs 100 g Szynka rzeż 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 947,1 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 5,6
	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 Sałata 10 g parówki drobiowe 120 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami b/m 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pyzy z mięsem gotowane 200 g Bukiet warzyw 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) szynka wiejska 40 g Pomidor bs 100 g Szynka rzeż 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,6 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 5,8
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g parówki rozdrobnione 1 szt		Kompot owocowy 300 ml zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) bukiet warzyw rozdrobnionych 200 g ziemniaki puree 180 g pulpety drobiowe rozdrobnione 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Szynka rzeż 30 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 211,8 Białko ogółem [g] 201,8 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 426,6 Błonnik pokarmowy [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 105,4 Sól [g] 7,3

## Jadłospisy w dniu 2026-03-09 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczyno mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g szynka wiejska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa gotowane 100 g Szynka rzeż 30 g	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 996,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 94 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 304,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,7 <b>Sól</b> [g] 6,2
	dieta wegetariańska	Pieczyno mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Wędlina w ege 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pyzy z soczewicą 200 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina w ege 30 g	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 920,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 79,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 282,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,3 <b>Sól</b> [g] 6,6