Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE***) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (***JAJ***) Pomidor 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***GOR***) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (***MLE, SEL***) Ciasto domowe 100 g (***GLU***)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,1** **Białko ogółem [g] 123,7** **Tłuszcz [g] 71,6** **Węglowodany ogółem [g] 307,9** **Błonnik pokarmowy [g] 34,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **suma cukrów prostych [g] 65,7** **Sól [g] 6,3**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE***) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (***JAJ***) szynka wiejska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***GOR***) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (***MLE, SEL***) Ciasto domowe 100 g (***GLU***)	Serek wiejski 150 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 150 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (***MLE***) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Pasta z soczewicy 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 961,5** **Białko ogółem [g] 163,8** **Tłuszcz [g] 94,4** **Węglowodany ogółem [g] 393** **Błonnik pokarmowy [g] 60,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **suma cukrów prostych [g] 63,2** **Sól [g] 10,8**
	dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE***) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (***JAJ***) Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Pieczeń rzymska 100 g (***GOR***) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (***GLU***)		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g twaróg (ser biały) 60 g (***MLE***)	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,2** **Białko ogółem [g] 131,7** **Tłuszcz [g] 82,1** **Węglowodany ogółem [g] 335,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **suma cukrów prostych [g] 50,6** **Sól [g] 6,4**
2026-03-02 poniedziałek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (***MLE***) Pasztet drobiowy 60 g Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (***SEL***) kurczak po meksykańsku 150 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (***MLE, RYB***) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,9** **Białko ogółem [g] 120,7** **Tłuszcz [g] 62,4** **Węglowodany ogółem [g] 280,7** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **suma cukrów prostych [g] 45,5** **Sól [g] 5,6**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (***MLE***) Pasztet drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g	jaja gotowane 60 g (***JAJ***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (***SEL***) kurczak po meksykańsku 150 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (***MLE, RYB***) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 646** **Białko ogółem [g] 142,7** **Tłuszcz [g] 87,3** **Węglowodany ogółem [g] 344,4** **Błonnik pokarmowy [g] 55,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4** **suma cukrów prostych [g] 48,9** **Sól [g] 7,7**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (***MLE***) Pasztet drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (***SEL***) kurczak po meksykańsku 150 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (***MLE, RYB***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,4** **Białko ogółem [g] 132,4** **Tłuszcz [g] 62,4** **Węglowodany ogółem [g] 296,3** **Błonnik pokarmowy [g] 36,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **suma cukrów prostych [g] 33,5** **Sól [g] 6,1**
2026-03-03 wtorek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Serek topiony 30 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, ROŚ***) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (***MLE, GLU, JAJ***) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (***MLE***)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (***JAJ***) Sałata 5 g	wędlina kaliska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,3** **Białko ogółem [g] 115,4** **Tłuszcz [g] 74,4** **Węglowodany ogółem [g] 312,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **suma cukrów prostych [g] 57,6** **Sól [g] 5,5**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Serek topiony 30 g (***MLE***)	Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (***MLE***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, ROŚ***) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g Łopatka duszona w sosie własnym 100 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (***JAJ***) Sałata 5 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g wędlina kaliska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,2** **Białko ogółem [g] 130,6** **Tłuszcz [g] 83,4** **Węglowodany ogółem [g] 354,4** **Błonnik pokarmowy [g] 55,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **suma cukrów prostych [g] 48,5** **Sól [g] 6,6**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Pomidor bs 100 g Twarożek śmietankowy 60 g (***MLE***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (***SEL***) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (***MLE, GLU, JAJ***) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (***MLE***)		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g (***JAJ***) Sałata 5 g	wędlina kaliska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,7** **Białko ogółem [g] 142,3** **Tłuszcz [g] 82,3** **Węglowodany ogółem [g] 327,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8** **suma cukrów prostych [g] 52,2** **Sól [g] 6,2**
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] [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 sopocka 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 twaróg (ser biały) 60 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [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] [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**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	dieta podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (***MLE, GLU***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Pierogi z mięsem 250 g (***GLU***) Surówka colesław 200 g (***JAJ***)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Twarożek 40 g (***MLE***) Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,6** **Białko ogółem [g] 118,6** **Tłuszcz [g] 65,9** **Węglowodany ogółem [g] 251,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27** **suma cukrów prostych [g] 59,8** **Sól [g] 5,1**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (***MLE, GLU***) Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (***MLE***) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Udko gotowane 150 g Surówka colesław 200 g (***JAJ***) Ryż brązowy 180 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 40 g (***MLE***) Pomidor 100 g Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Polędwica sopocka 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 676,4** **Białko ogółem [g] 149,5** **Tłuszcz [g] 88,5** **Węglowodany ogółem [g] 338** **Błonnik pokarmowy [g] 49,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8** **suma cukrów prostych [g] 51,2** **Sól [g] 8,2**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (***MLE, GLU***) 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 (***SEL***) Pierogi z mięsem 250 g (***GLU***) Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 40 g (***MLE***) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 762,2** **Białko ogółem [g] 120,5** **Tłuszcz [g] 48,1** **Węglowodany ogółem [g] 223,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23** **suma cukrów prostych [g] 49,1** **Sól [g] 5,9**
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 kalafiorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z kapusty kiszonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Paprykarz domowy 60 g (***RYB***) Sałata 10 g Ogórki kiszone 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** **Sól [g] 7,4**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	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 kalafiorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 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 kiszone 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** **Sól [g] 7,8**
	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 jarzynowa 400 ml (***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** **Sól [g] 5,6**
2026-03-07 sobota	dieta podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Sos boloński 170 g (***GLU***) Makaron razowy gotowany 180 g (***GLU***) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser żółty 50 g (***MLE***) Papryka 100 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kiełbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,3** **Białko ogółem [g] 114,7** **Tłuszcz [g] 75** **Węglowodany ogółem [g] 251,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **suma cukrów prostych [g] 43,2** **Sól [g] 5,3**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g	Szynkowa 30 g Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g	Zupa ziemniaczana 400 g (***MLE, SEL***) Sos boloński 170 g (***GLU***) Makaron razowy gotowany 180 g (***GLU***) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (***MLE***)	Ser żółty 50 g (***MLE***) Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kiełbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	jaja gotowane 60 g (***JAJ***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,3** **Białko ogółem [g] 139,7** **Tłuszcz [g] 93,9** **Węglowodany ogółem [g] 337,1** **Błonnik pokarmowy [g] 49,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3** **suma cukrów prostych [g] 47** **Sól [g] 7,9**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	dieta łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (***MLE***) Pasta z zielonego groszku 50 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kiełbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa ziemniaczana 400 g (***MLE, SEL***) Sos boloński 170 g (***GLU***) Makaron gotowany 180 g (***GLU***) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser biały 60 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,5** **Białko ogółem [g] 125,9** **Tłuszcz [g] 66,9** **Węglowodany ogółem [g] 262,5** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **suma cukrów prostych [g] 36,5** **Sól [g] 4,5**
2026-03-08 niedziela	dieta podstawowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (***JAJ***) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (***GLU***)		Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,7** **Białko ogółem [g] 107,6** **Tłuszcz [g] 57,9** **Węglowodany ogółem [g] 302,2** **Błonnik pokarmowy [g] 35,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23** **suma cukrów prostych [g] 59,5** **Sól [g] 5,4**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (***JAJ***) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (***GLU***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Twarożek 60 g (***MLE***) Margaryna 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,8** **Białko ogółem [g] 133,9** **Tłuszcz [g] 74,3** **Węglowodany ogółem [g] 360,6** **Błonnik pokarmowy [g] 52** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4** **suma cukrów prostych [g] 53,1** **Sól [g] 7**
	dieta łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Pasta jajeczna 60 g (***JAJ***) Schab w ziołach 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (***GLU***)		Szynka chłopska 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Pasta wielowarzywna 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,8** **Białko ogółem [g] 105,8** **Tłuszcz [g] 62** **Węglowodany ogółem [g] 312,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **suma cukrów prostych [g] 56,8** **Sól [g] 6**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-09 poniedziałek	dieta podstawowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE***) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml parówki drobiowe 120 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (***SEL***) Pyzy z mięsem gotowane 200 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 90 g (***MLE***) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,3** **Białko ogółem [g] 108,8** **Tłuszcz [g] 56,9** **Węglowodany ogółem [g] 303,1** **Błonnik pokarmowy [g] 42,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6** **suma cukrów prostych [g] 74,7** **Sól [g] 5,8**
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE***) Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml parówki drobiowe 120 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) kiełbasa szynkowa 30 g Margaryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (***SEL***) Pyzy z mięsem gotowane 200 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (***MLE***)	Twarożek 90 g (***MLE***) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Szynka rzeź 30 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Schab pieczony 30 g Margaryna 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,4** **Białko ogółem [g] 142,6** **Tłuszcz [g] 72,7** **Węglowodany ogółem [g] 372,3** **Błonnik pokarmowy [g] 59,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **suma cukrów prostych [g] 53,8** **Sól [g] 7,8**
	dieta łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 400 ml (***MLE***) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) parówki drobiowe 120 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Pyzy z mięsem gotowane 200 g Bukiet warzyw 200 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 90 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,8** **Białko ogółem [g] 118,2** **Tłuszcz [g] 59,7** **Węglowodany ogółem [g] 305,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **suma cukrów prostych [g] 54,9** **Sól [g] 5,7**
2026-03-10 wtorek	dieta podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g (***SEZ***) Margaryna 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, SEL***) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (***JAJ, RYB***) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 30 g	Galaretka wiśniowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,7** **Białko ogółem [g] 130,7** **Tłuszcz [g] 60,6** **Węglowodany ogółem [g] 325,8** **Błonnik pokarmowy [g] 47,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4** **suma cukrów prostych [g] 62,4** **Sól [g] 6,2**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g (***SEZ***) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (***JAJ***)	zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, SEL***) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (***JAJ, RYB***) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 30 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Szynka wójta 30 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 777,2** **Białko ogółem [g] 150** **Tłuszcz [g] 76,9** **Węglowodany ogółem [g] 407,4** **Błonnik pokarmowy [g] 70,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **suma cukrów prostych [g] 74,1** **Sól [g] 9,7**
	dieta łatwostrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (***MLE, GLU***) Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Margaryna 10 g Pasta wielowarzywna 60 g Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, SEL***) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g Brokuł gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (***JAJ, RYB***) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 30 g	Galaretka wiśniowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,9** **Białko ogółem [g] 129,7** **Tłuszcz [g] 59,2** **Węglowodany ogółem [g] 308,3** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1** **suma cukrów prostych [g] 37,4** **Sól [g] 5,7**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone