

Jadłospisy w dniu 2026-03-26 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-26 czwartek	dieta podstawowa	Pieczyno 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) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka colesław 200 g (JAJ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno 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] 2 114,6 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 312,6 Sód [mg] 1 240,3
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno 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	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Udka gotowane 150 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Ryż brązowy 180 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Pieczyno 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 Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 692,3 Białko ogółem [g] 148,5 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 356,8 Sód [mg] 2 264,5
	dieta łatwostrawna	Pieczyno 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) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g		Pieczyno 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] 2 103,8 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 266,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 350,1 Sód [mg] 1 936,6

Jadłospisy w dniu 2026-03-26 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-26 czwartek	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 30 g	Szynka rzeź 30 g Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ)	Serek homogenizowany 1 szt (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 40 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,6 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 325 Sód [mg] 1 441,8
	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 150 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 40 g (MLE) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Mus owocowy 100 g Sałata 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,1 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 321,8 Sód [mg] 1 736,8
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 50 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (SEL) Udka gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Twarożek 40 g (MLE) Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,2 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 272,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 358,1 Sód [mg] 1 965,7

Jadłospisy w dniu 2026-03-26 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-26 czwartek	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 50 g Szynka w siatce 30 g	Szynka rzeź 30 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzyw na z ziemniakami 400 ml (SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Twarożek 40 g (MLE) Sałata 10 g	Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,6 Białko ogółem [g] 152,4 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 386,3 Sód [mg] 2 476
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Ser żółty 50 g (MLE) Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzyw na z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 100 g Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,5 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 169 Błonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sól [g] 2,8 Cholesterol [mg] 331,1 Sód [mg] 763
	dieta trzuskawkowa	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 50 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzyw na z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Bukiet warzyw 200 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Schab gotowany 50 g Pomidor bs 100 g Pasta z brokuła i cukinii 60 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,1 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 366,8 Sód [mg] 2 120,7

Jadłospisy w dniu 2026-03-26 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-26 czwartek	dieta bezmleczna	Pieczyno mieszane 120 g (GLU , ZYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 50 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzyw na z ziemniakami 400 ml (SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU , ZYT) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta z brokuła i cukinii 60 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 248,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostyh [g] 41,7 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 348,3 Sód [mg] 1 843,9
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Zacierki na mleku 400 g (MLE , GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzyw na z ziemniakami zmiksowana 400 ml (SEL) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobniony ch 200 g mięso z udka kurczaka rozdrobnione 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ , SEL) Twarożek 40 g (MLE)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 848,9 Białko ogółem [g] 156,5 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 383,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostyh [g] 86,2 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 756 Sód [mg] 2 163,4

Jadłospisy w dniu 2026-03-26 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-26 czwartek	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 50 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Bukiet warzyw 200 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Warzywa gotowane 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,8 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 358,1 Sód [mg] 1 983,2
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Ser żółty 50 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) potrawka z cukinii i fasoli 150 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 100 g Pasta z brokuła i cukinii 60 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,7 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 118,6 Sód [mg] 1 273,6