

## Jadłospisy w dniu 2026-04-12 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 417,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 129,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 75 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 323,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,1 <b>Sód</b> [mg] 1 587,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) szynka wiejska 50 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 3 075,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 172,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 98,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 402,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,6 <b>Sód</b> [mg] 3 520,7
	dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR</b> ) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 666,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 137,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 351,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,1 <b>Sód</b> [mg] 1 677,9

## Jadłospisy w dniu 2026-04-12 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Miód naturalny 25 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka galicyjska 50 g Papryka 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 789,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 138 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 390 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,9 <b>Sód</b> [mg] 1 792
	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR</b> ) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Ryż gotowany 180 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 100 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 620,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 135 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 338 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,8 <b>Sód</b> [mg] 2 081
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g pasta jajeczna z białek 60 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR</b> ) Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 200 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 397,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 136,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,9 <b>Sód</b> [mg] 1 569

## Jadłospisy w dniu 2026-04-12 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	dieta bogato białkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )	Szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR</b> ) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )	Szynka rzeź 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 3 060,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 174 <b>Tłuszcz [g]</b> 107 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47 <b>Sód [mg]</b> 3 045,8
	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 szynka wiejska 50 g Pasta jajeczna z nat pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g szynka wiejska 30 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 192,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,2 <b>Sód [mg]</b> 1 390,7
	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 pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Pasta jajeczna z nat pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 400 ml ( <b>SEL</b> ) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g ( <b>MIĘ, GOR</b> ) brokuł gotowany rozdrobniony 200 g ziemniaki puree 180 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 3 064,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 171,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 400,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,9 <b>Sód [mg]</b> 1 955,5

## Jadłospisy w dniu 2026-04-12 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g pasta jajeczna z białek 60 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, MIE, GOR</b> ) Szpinak duszony 200 g Ryż gotowany 180 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka galicyjska 50 g Warzywa gotowane 100 g tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 507,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 136,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 346,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,9 <b>Sód</b> [mg] 1 586,5
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet sojowy 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 100 g tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 403,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 135,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69 <b>Sód</b> [mg] 1 402,3
	dieta bezglutenowa bezmleczna	Pieczywo bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g szynka wiejska 50 g Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety wieprzowe b/glut. 100 g ( <b>MIE</b> ) Ryż brązowy 180 g Szpinak duszony 200 g Ciasto domowe b/g 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Szynka galicyjska 50 g Papryka 100 g szynka wiejska 40 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 771,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 97,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 144,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,6 <b>Sód</b> [mg] 575,8