

Jadłospisy w dniu 2026-04-13 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|--|--|--|---|---|--|---|--|
| 2026-04-13 poniedziałek | dieta podstawowa | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g | | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie wazynym 150 g 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 | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 040,8 Białko ogółem [g] 138 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sód [mg] 1 509,9 |
| | dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g | Szynka włoska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie wazynym 150 g 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] 2 586,1 Białko ogółem [g] 163,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sód [mg] 2 240,1 |
| | dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g | | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie wazynym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 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) | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 098 Białko ogółem [g] 140,3 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sód [mg] 1 626,6 |
| | dieta podst dzieci | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g | Bulka wrocławska 50 g (GLU) Szynka włoska 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE) | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie wazynym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g | Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) | Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) szynka wiejska 50 g Pomidor 100 g | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 365,6 Białko ogółem [g] 156,5 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sód [mg] 1 728,5 |

Jadłospisy w dniu 2026-04-13 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|--------------------------------|--|--|---|---|--|---|--|
| 2026-04-13 poniedziałek | dieta Hospicjum | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Serek homogenizowany 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g | | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie wazynym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g | | Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 60 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) | | Wartość energetyczna [kcal] 2 084,3 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 276 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 38,3 Sód [mg] 1 466,1 |
| | dieta z ograniczeniem tłuszczu | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g | | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie wazynym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna [kcal] 1 967,5 Białko ogółem [g] 136,5 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 260 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 38,9 Sód [mg] 1 425,6 |
| | dieta bogatobiałkowa | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g | Szynka włoska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie wazynym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g | Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g | Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) | Wartość energetyczna [kcal] 2 447,1 Białko ogółem [g] 161,2 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 35,3 Sód [mg] 1 899,6 |
| | dieta bezmleczna | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g | | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną b/m 400 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie wazynym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z brokuła i cukinii 50 g Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna [kcal] 1 886,4 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 40 Sód [mg] 1 210,7 |

Jadłospisy w dniu 2026-04-13 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|---|--|--------------|--|--------------|---|-------------------|--|
| 2026-04-13 poniedziałek | dieta przecierana | bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g paszтет drobiowy rozdrobniony 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g szynka galicyjska mielona 40 g | | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną przecierana 400 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g szpinak duszony zmiksowany 200 g ziemniaki puree 180 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) szynka wiejska rozdrobniona 50 g | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 779,4 Białko ogółem [g] 174,7 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 1 670,3 |
| | dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Filet kruchy 50 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Szynka chłopska 40 g | | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g Szpinak 200 g Ziemniaki gotowane 180 g | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Warzywa gotowane 100 g szynka wiejska 50 g | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 068,1 Białko ogółem [g] 139,2 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sód [mg] 1 535,1 |
| | dieta wegetariańska | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Wędlina w ege 50 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Humus 30 g (SEZ) | | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Serek topiony 60 g (MLE) Pomidor 100 g | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 057,9 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sód [mg] 1 747,7 |

Jadłospisy w dniu 2026-04-13 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|-------------------------------|--|--------------|---|--------------|--|-------------------|--|
| 2026-04-13 poniedziałek | dieta bezglutenowa bezmleczna | Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Filet kruchy 50 g Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g | | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Pasta z brokuła i cukinii 50 g szynka wiejska 50 g Pomidor 100 g | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna [kcal] 1 840,1 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 171,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 suma cukrów prostych [g] 49 Sód [mg] 430,2 |