

Jadłospisy w dniu 2026-04-15 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-15 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] 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 Sód [mg] 1 900,8
	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 sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) 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] 2 678,9 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 372,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sód [mg] 2 711,6
	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] 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 Sód [mg] 1 914,8

Jadłospisy w dniu 2026-04-15 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-15 środa	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Papryka 100 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Jabłko 1 szt	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Połędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Masło extra 82% 5 g (MLE)	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)	Pomarańcza 100 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) 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] 2 602,5 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 364,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 90,3 Sód [mg] 2 288,3
	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Dżem 25 g Twarożek 90 g (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Jabłko pieczone 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Warzywa pieczone 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 128,3 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 84 Sód [mg] 1 464,1
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) 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)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Warzywa pieczone 100 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 037,3 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sód [mg] 1 713,8
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Jabłko 1 szt	Połędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Warzywa pieczone 100 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynka drobiowa 30 g	tw aróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 445,9 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sód [mg] 2 372,4

Jadłospisy w dniu 2026-04-15 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-15 środa	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g szynka jubileuszowa 50 g (SEL, SOJ, GOR) Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami b/m 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Warzywa pieczone 100 g Szynka rzeź 50 g Szynka drobiowa 30 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 122,9 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sód [mg] 2 284,7
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml zupa cukiniowa z ziemniakami zmielowana 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 200 g (GLU) schab w ziołach rozdrobniony 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Warzywa pieczone 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 754,8 Białko ogółem [g] 139,9 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 386,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sód [mg] 2 172
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Warzywa pieczone 100 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 018,3 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sód [mg] 1 705,8

Jadłospisy w dniu 2026-04-15 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-15 środa	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Margaryna 10 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet z selera 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Wędlina w ege 50 g Humus 50 g (SEZ)	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 252,9 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sód [mg] 1 696,7
	dieta bezglutenowa bezmleczna	Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Herbata 400 ml Papryka 100 g szynka jubileuszowa 50 g (SEL, SOJ, GOR) Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami b/m 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki b/glutenu 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Warzywa pieczone 100 g Szynka rzeż 50 g Szynka drobiowa 30 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 092,9 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 229,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 97 Sód [mg] 1 499,8