

Jadłospisy w dniu 2026-04-16 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 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) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka coleslaw 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] 1 948,6 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sód [mg] 1 239,3
	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 coleslaw 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 (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [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 Sód [mg] 2 264,5
	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) Pyzy z mięsem gotowane 250 g 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] 1 937,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sód [mg] 1 935,6
	dieta podst d.żeci	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 Bulka 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] 2 286,6 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sód [mg] 1 440,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek	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) Szyńka drobiowa 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka 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] 2 201,1 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 1 735,8
	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 Szyńka drobiowa 50 g Szyńka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szyńka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Twarożek 40 g (MLE) Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [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 Sód [mg] 1 965,7
	dieta bogato białkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szyńka drobiowa 50 g Szyńka w siatce 30 g	Szyńka rzeź 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna 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, ŻYT) Szyńka 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 (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 420,6 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 42,6 Sód [mg] 2 475
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szyńka drobiowa 50 g Szyńka 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		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szyńka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta z brokuła i cukinii 60 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 796 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 258,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 43,3 Sód [mg] 1 842,9

Jadłospisy w dniu 2026-04-16 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek	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 Szyńka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami zmiksowana 400 ml (SEL) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 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] 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 prostych [g] 86,2 Sód [mg] 2 163,4
	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 Szyńka drobiowa 50 g Szyńka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (SEL) Udka gotowane 150 g Bukiet warzyw 200 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szyńka galicyjska 50 g Warzywa gotowane 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [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 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 coleslaw 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] 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 Sód [mg] 1 273,6

Jadłospisy w dniu 2026-04-16 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 czwartek	dieta bezglutenowa bezmleczna	Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) 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 Ryż gotowany 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Pasta z brokuła i cukinii 60 g Pomidor 100 g Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 024 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 179,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sód [mg] 1 103,9