

Jadłospisy w dniu 2026-04-17 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-17 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 034,8 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sód [mg] 2 942,1
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka staropolska 30 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g	gruszka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 600,3 Białko ogółem [g] 154,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Błonnik pokarmowy [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sód [mg] 3 144,8
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 60 g (RYB)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 183,3 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sód [mg] 2 201,6
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Dżem 25 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Mandarynka 1 szt	Bulka wrocławska 50 g (GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g	gruszka 150 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Szynka włoska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 390,2 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sód [mg] 3 231,2

Jadłospisy w dniu 2026-04-17 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-17 piątek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Twaróg chudy 60 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 40 g Dżem 25 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Mus owocowy 150 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pomidor bs 60 g Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 092,2 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sód [mg] 1 488,1
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 118 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sód [mg] 2 101,1
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g Mandarynka 1 szt	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g	gruszka 150 g	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 600,9 Białko ogółem [g] 141,1 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 2 022,7
	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 staropolska 50 g Dżem 25 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 036,8 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sód [mg] 2 152,9

Jadłospisy w dniu 2026-04-17 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-17 piątek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Twarożek 80 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 400 ml (SEL) ziemniaki puree 180 g warzywa po grecku rozdrobnione 200 g filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g (RYB)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) Paprykarz domowy 60 g (RYB)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 917,6 Białko ogółem [g] 169,5 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 409,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 89,1 Sód [mg] 2 914,2
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Twaróg chudy 80 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szyńka włoska 50 g Warzywa gotowane 100 g Paprykarz domowy 60 g (RYB)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 205,1 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sód [mg] 2 118,1
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g Twaróg chudy 80 g (MLE) Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Ogórki kiszone 100 g Serek topiony 60 g (MLE) Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 120,8 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sód [mg] 2 913,6

Jadłospisy w dniu 2026-04-17 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-17 piątek	dieta bezglutenowa bezmleczna	Pieczyno bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szynka staropolska 50 g Dżem 25 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g Sałata 10 g	Sok więdowny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,4 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 194,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sód [mg] 2 152,6