

## Jadłospisy w dniu 2026-04-18 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-18 sobota	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński 170 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Makaron razowy gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 100 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 014,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 245,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 34,5 <b>Sód</b> [mg] 1 856,2
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g	Szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński 170 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Makaron razowy gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 588,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 141,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,5 <b>Sód</b> [mg] 2 956,1
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński 170 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 116,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 262,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 36,5 <b>Sód</b> [mg] 1 749,3
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Pasta z zielonego groszku 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g	Bulka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Dżem 25 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński 170 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Makaron razowy gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 200 g	Chrupki kukurydziane 50 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 100 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 276,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 118 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 292,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,5 <b>Sód</b> [mg] 2 057,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-18 sobota	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 50 g Pasta z zielonego groszku 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński 170 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 150 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 40 g Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 169,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 290,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,2 <b>Sód</b> [mg] 1 710,5
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kielbasa kanapkowa 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński 170 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana 200 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 119,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 121,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 254,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,3 <b>Sód</b> [mg] 1 817,8
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kielbasa kanapkowa 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 10 g	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 ziemniaczana 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński 170 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Fasolka szparagowa 200 g Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 494 <b>Białko</b> ogółem [g] 146,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 83 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 307,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38 <b>Sód</b> [mg] 2 735,1
	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 Pasta z zielonego groszku 50 g Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana b/zab 400 g ( <b>SEL</b> ) Sos boloński 170 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Fasolka szparagowa 200 g Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) szynka wiejska 40 g Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Sok pomidorowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 977,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 116 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 262,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 28,8 <b>Sód</b> [mg] 1 618,2

## Jadłospisy w dniu 2026-04-18 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-18 sobota	dłta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Pasta z zielonego groszku 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g filet kruchy rozdrobniony 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) makaron gotowany rozdrobniony 180 g ( <b>GLU</b> ) fasolka szparagowa rozdrobniona 200 g Sos boloński 170 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 724,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 159,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 329,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 38,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,7 <b>Sód</b> [mg] 1 674
	dłta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Filet kruchy 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Pasta z zielonego groszku 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński 170 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Marchewka gotowana 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Makaron gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g Warzywa gotowane 100 g Schab gotowany 30 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 226,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 123 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 301,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,3 <b>Sód</b> [mg] 1 587,1
	dłta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Wędlina w ege 50 g Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos napoli 170 ml Fasolka szparagowa 200 g Makaron razowy gotowany 180 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Papryka 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 821,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 74,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 50 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 284,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,5 <b>Sód</b> [mg] 1 530,7

## Jadłospisy w dniu 2026-04-18 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-18 sobota	dieta bezglutenowa bezmleczna	Pieczyno bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Kielbasa kanapkowa 50 g Pasta z zielonego grozdku 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński b/glut 170 g ( <b>MIĘ</b> ) Makaron bezglutenowy 180 g Fasolka szparagowa 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Papryka 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowa ny naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,3 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 118,1 Węglowodany ogółem [g] 159 Błonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 32,4 Sód [mg] 1 048,8</b>