

## Jadłospisy w dniu 2026-04-02 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml		Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 930,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 273,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50 <b>Sód</b> [mg] 1 417,9
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 5 g	Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Surówka coleslaw 200 g ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 428,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 128 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 342,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,5 <b>Sód</b> [mg] 2 130,5
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka w siatce 40 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> )		Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 192 <b>Białko ogółem</b> [g] 114,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 317,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,7 <b>Sód</b> [mg] 1 779,2
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 40 g	Bulka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g	Ciasteczka kruche 50 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 228,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 120,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 302,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,7 <b>Sód</b> [mg] 1 617,8

## Jadłospisy w dniu 2026-04-02 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 40 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 151,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 300,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,6 <b>Sód</b> [mg] 1 662,1
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Szynka galicyjska 40 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 942,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 288,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60 <b>Sód</b> [mg] 1 434,2
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> )	Koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> )	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 493,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 131,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 340,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,2 <b>Sód</b> [mg] 2 034,6
	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 Szynka wójtka 40 g Szynka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> )	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 953,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 271,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,7 <b>Sód</b> [mg] 1 608,3

## Jadłospisy w dniu 2026-04-02 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) szynka w siatce rozdrobniona 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa jarzynowa krem 400 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 200 g ( <b>GLU</b> ) schab w ziołach rozdrobniony 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 913,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 155,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 388,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,1 <b>Sód</b> [mg] 2 088,4
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Filet kruchy 30 g Warzywa gotowane 100 g Szynka galicyjska 40 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 036,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 306,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,7 <b>Sód</b> [mg] 1 440,6
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Wędlina w ege 50 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Wędlina w ege 50 g Papryka 100 g jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 944,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 288,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,5 <b>Sód</b> [mg] 1 606,5