

## Jadłospisy w dniu 2026-04-21 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-21 wtorek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g ( <b>SEZ</b> ) Margaryna 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIE</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 296,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,6 <b>Sód</b> [mg] 2 458,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g ( <b>SEZ</b> ) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIE</b> ) Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Szynka wójtka 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 759,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 144,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 405,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 69,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73 <b>Sód</b> [mg] 3 837
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Margaryna 10 g Pasta wielowarzywna 60 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIE</b> ) Brokuł gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 248 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 65 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 306,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 36,7 <b>Sód</b> [mg] 2 226,9

## Jadłospisy w dniu 2026-04-21 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-21 wtorek	dieta podst.dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Salatka z buraków z oliwą 100 g Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Humus 30 g ( <b>SEZ</b> )	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIE</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Pomidor 100 g kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 619,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 138,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71 <b>Sód [mg]</b> 3 368,8
	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 60 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka chłopska 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 150 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) pasta z tuńczyka, jajka i natki 60 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Galaretka wiśniowa 200 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 113,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,6 <b>Sód [mg]</b> 2 173
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 60 g Salatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Pomidor bs 100 g kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 117,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,3 <b>Sód [mg]</b> 2 026
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Salatka z buraków z oliwą 100 g Pasta wielowarzywna 60 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany 200 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Pomidor bs 100 g kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Szynka wójta 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 556,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 138,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,2 <b>Sód [mg]</b> 3 182,9

## Jadłospisy w dniu 2026-04-21 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-21 wtorek	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Salatka z buraków z oliwą 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g Pasta wielowarzywna 60 g Szynka chłopska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa zacierkowa z ziemniakami b/m 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIE</b> ) Brokuł gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka wójtka 40 g Pomidor bs 100 g kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 907,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 111 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 260,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 33,3 <b>Sód</b> [mg] 1 692,7
	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 wielowarzywna 60 g szynka galicyjska mielona 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa mikсована 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 200 g Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g ( <b>MIE</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 943,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 182,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 363,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,5 <b>Sód</b> [mg] 2 092,4
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Pasta wielowarzywna 60 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIE</b> ) Szpinak duszony 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Warzywa gotowane 100 g kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 127,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,9 <b>Sód</b> [mg] 2 031,5

## Jadłospisy w dniu 2026-04-21 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-21 wtorek	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Salatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Humus 30 g ( <b>SEZ</b> ) Serek topiony 60 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpety warzywne 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Pomidor 100 g Wędlina w ege 50 g	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 220,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,7 <b>Sód [mg]</b> 2 000,6