

## Jadłospisy w dniu 2026-04-24 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-24, piątek	dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> )	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 324,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 347,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,4 <b>Sód</b> [mg] 2 904,2
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) wędlina kaliska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Tw arożek zielony 50 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Surówka z białej kapusty 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Sok widowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 711 <b>Białko</b> ogółem [g] 150,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 393,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 66,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,6 <b>Sód</b> [mg] 3 357,5
	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Tw arożek zielony 60 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 570 <b>Białko</b> ogółem [g] 133 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 356,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,1 <b>Sód</b> [mg] 2 310,4
	dieta podst. dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 40 g	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Tw arożek zielony 50 g ( <b>MLE</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Mus jabłkowy 150 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> )	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 724,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 132,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 407,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84 <b>Sód</b> [mg] 3 142

## Jadłospisy w dniu 2026-04-24 OTWOCK

2026-04-24, piątek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Dżem 40 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Mus jabłkowy 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Tw arożek zielony 80 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 100 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 326,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 335,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,5 <b>Sód</b> [mg] 1 853,4
dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Tw arożek zielony 60 g ( <b>MLE</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 278,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 286,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,4 <b>Sód</b> [mg] 1 789,3
dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> ) Tw arożek zielony 60 g ( <b>MLE</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 40 g	Szynka rzeź 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor bs 100 g	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 668,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 141,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 359,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,1 <b>Sód</b> [mg] 2 412,9
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 Dżem 40 g Szynka rzeź 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami b/m 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor bs 100 g	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 272 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 333,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,2 <b>Sód</b> [mg] 1 923,4

## Jadłospisy w dniu 2026-04-24 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-24 piątek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Mus jabłkowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Tw arożek zielony 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g warzywa po grecku rozdrobnione 200 g filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g ( <b>RYB</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 232,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 186 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 428,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 38,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,2 <b>Sód</b> [mg] 2 422,9
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Mus jabłkowy 150 g Tw arożek zielony 60 g ( <b>MLE</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa gotowane 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 391 <b>Białko ogółem</b> [g] 129,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 313,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,7 <b>Sód</b> [mg] 1 807,6
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> ) Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 205 <b>Białko ogółem</b> [g] 115,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 312,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63 <b>Sód</b> [mg] 2 584,6