

## Jadłospisy w dniu 2026-03-27 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-27 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Dżem 25 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 034,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 119,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 42 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 314,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,7 <b>Sód</b> [mg] 2 942,1
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka staropolska 30 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g	gruszka 150 g	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 600,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 154,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 376,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 63,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,5 <b>Sód</b> [mg] 3 144,8
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 183,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 126 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 302,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,7 <b>Sód</b> [mg] 2 201,6
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Dżem 25 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt	Bulka 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 szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g	gruszka 150 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Szynka włoska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 390,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 131,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 364,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,6 <b>Sód</b> [mg] 3 231,2

## Jadłospisy w dniu 2026-03-27 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-27 piątek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Twaróg chudy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 40 g Dżem 25 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Mus owocowy 150 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pomidor bs 60 g Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Sałata 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 092,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 113,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 298,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,4 <b>Sód</b> [mg] 1 488,1
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 25 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, 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> ) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 118 <b>Białko ogółem</b> [g] 124,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 288,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,5 <b>Sód</b> [mg] 2 101,1
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 25 g Mandarynka 1 szt	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g	gruszka 150 g	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Sałata 10 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 600,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 141,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 350,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,6 <b>Sód</b> [mg] 2 022,7
	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 staropolska 50 g Dżem 25 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 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> ) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 036,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 124,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 269,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,1 <b>Sód</b> [mg] 2 152,9

## Jadłospisy w dniu 2026-03-27 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-27 piątek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa szpinakowa z ryżem 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 60 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 917,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 169,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 409,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 89,1 <b>Sód</b> [mg] 2 914,2
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, 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> ) Szyńka włoska 50 g Warzywa gotowane 100 g Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 205,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 124,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 59 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 309,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,9 <b>Sód</b> [mg] 2 118,1
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 25 g Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Ogórki kiszone 100 g Serek topiony 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 120,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 114,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 316,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,7 <b>Sód</b> [mg] 2 913,6