

Jadłospisy w dniu 2026-03-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-28 sobota	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 014,7 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 245,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 34,5 Sód [mg] 1 856,2
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g	Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Zupa ziemniaczana 400 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 588,8 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sód [mg] 2 956,1
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa ziemniaczana 400 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser biały 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 116,5 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 262,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sód [mg] 1 749,3
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Pasta z zielonego groszku 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g	Bulka wrocławska 50 g (GLU) Dżem 25 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g	Chrupki kukurydziane 50 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 276,6 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sód [mg] 2 057,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-28 sobota	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 50 g Pasta z zielonego groszku 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 150 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 40 g Ser biały 60 g (MLE) Dżem 25 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 169,7 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sód [mg] 1 710,5
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kielbasa kanapkowa 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 119,1 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 254,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 43,3 Sód [mg] 1 817,8
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kielbasa kanapkowa 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 10 g	Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Fasolka szparagowa 200 g Makaron gotowany 180 g (GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 494 Białko ogółem [g] 146,7 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 38 Sód [mg] 2 735,1
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) 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 (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Fasolka szparagowa 200 g Makaron gotowany 180 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 40 g Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 977,4 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 28,8 Sód [mg] 1 618,2

Jadłospisy w dniu 2026-03-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-28 sobota	dłta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Pasta z zielonego groszku 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g filet kruchy rozdrobniony 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (MLE, SEL) makaron gotowany rozdrobniony 180 g (GLU) fasolka szparagowa rozdrobniona 200 g Sos boloński 170 g (GLU, MIE)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 724,5 Białko ogółem [g] 159,2 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sód [mg] 1 674
	dłta z ograniczeniem substancji pobudzających wyzwalanie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Filet kruchy 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Pasta z zielonego groszku 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (MLE, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Makaron gotowany 180 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 60 g Warzywa gotowane 100 g Schab gotowany 30 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 226,5 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sód [mg] 1 587,1
	dłta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) 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 (SEL) Sos napoli 170 ml Fasolka szparagowa 200 g Makaron razowy gotowany 180 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Papryka 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 60 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 821,6 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sód [mg] 1 530,7