

Jadłospisy w dniu 2026-03-29 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 niedziela	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 129,1 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sód [mg] 2 079,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Twarożek 60 g (MLE) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 579 Białko ogółem [g] 135,9 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sód [mg] 2 417,6
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Schab w ziołach 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Szynka chłopska 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pasta wielowarzywna 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 212,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 2 335,3
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 100 g Wędzonka krotoszyńska 40 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałata 10 g	Bulka wrocławska 50 g (GLU) Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)	Wafelki 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ ARACH)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 621 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sód [mg] 2 464,2

Jadłospisy w dniu 2026-03-29 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 niedziela	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 150 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pasta wielowarzywna 60 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 111,6 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sód [mg] 1 537,9
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Schab w ziołach 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 031,7 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 2 009,7
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Schab w ziołach 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Sałata 10 g	Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 50 g	Twarożek 60 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 506,5 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sód [mg] 2 240,8
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g Schab w ziołach 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 400 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 949,4 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sód [mg] 2 054

Jadłospisy w dniu 2026-03-29 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 niedziela	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 200 g (GLU) mięso z udka kurczaka rozdrobnione 100 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 60 g Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 955,9 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 400,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sód [mg] 2 652,9
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Schab w ziołach 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko gotowane 150 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta wielowarzywna 60 g Warzywa gotowane 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 141,3 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sód [mg] 2 027,2
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Pasta z brokuła i cukinii 60 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Kotlet z kalafiora 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Wędlina w ege 50 g Ogórki kiszone 100 g Pasta z ciecierzycy 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 023,2 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sód [mg] 2 179,5