

Jadłospisy w dniu 2026-04-03 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-03 piątek	dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 247,8 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sód [mg] 2 929,6
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE)	Tw arożek zielony 50 g (MLE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 526,8 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 362,7 Błonnik pokarmowy [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sód [mg] 4 069,5
	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Tw arożek zielony 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Paprykarz domowy 100 g (RYB) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 100 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 467,9 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 53 Sód [mg] 2 330,8
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 40 g	Bulka wrocławska 50 g (GLU) Tw arożek zielony 50 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Mus jabłkowy 150 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta wielowarzywna 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 647,9 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 394,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sód [mg] 3 167,4

Jadłospisy w dniu 2026-04-03 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-03 piątek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Dżem 40 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Mus jabłkowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Tw arożek ziółowy 80 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pasta wielowarzywna 100 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 341,5 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sód [mg] 1 891,7
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Tw arożek ziółowy 60 g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pasta wielowarzywna 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 293 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 1 827,7
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Tw arożek ziółowy 60 g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 40 g	Twarożek 50 g (MLE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pasta wielowarzywna 100 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 600,8 Białko ogółem [g] 140 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 2 455,3
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Dżem 40 g Szyunka rzeż 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami b/m 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pasta wielowarzywna 100 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 286,7 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sód [mg] 1 961,8

Jadłospisy w dniu 2026-04-03 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-03 piątek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml Mus jabłkowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Twarożek zielony 60 g (MLE) Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml (SEL) ziemniaki puree 180 g warzywa po grecku rozdrobnione 200 g filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g (RYB)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 232,1 Białko ogółem [g] 186 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 428,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 91,2 Sód [mg] 2 422,9
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Mus jabłkowy 150 g Twarożek zielony 60 g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Warzywa gotowane 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 391 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 1 807,6
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 100 g (RYB) Pasta wielozarzywna 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 216,9 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sód [mg] 2 616