

## Jadłospisy w dniu 2026-04-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-30 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka colesław 200 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 142,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 331 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,5 <b>Sód</b> [mg] 1 761,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Parówki 2 szt Sałata 10 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka colesław 200 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 602,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 116,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 411,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 66 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,9 <b>Sód</b> [mg] 2 479,4
	dieta łatwostrawna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Serek naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 243,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 340,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,8 <b>Sód</b> [mg] 2 008,8

## Jadłospisy w dniu 2026-04-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-30 czwartek	dieta podst.dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Parówki 2 szt Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) ketchup 20 g Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka colesław 200 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 433 <b>Białko ogółem</b> [g] 115,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 65 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 370,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,8 <b>Sód</b> [mg] 1 971,2
	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Parówki 1 szt Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jabłko pieczone 1 szt Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) ketchup 20 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 150 g Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka chłopska 50 g Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 182,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 342,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,4 <b>Sód</b> [mg] 1 761,3
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka galicyjska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Serek naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 110,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 321,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,4 <b>Sód</b> [mg] 1 515,3

## Jadłospisy w dniu 2026-04-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-30 czwartek	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Parówki 2 szt Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g ketchup 20 g Sałata 10 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Maślanka 100 ml ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 571,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 382,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68 <b>Sód</b> [mg] 2 361,9
	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 Parówki 2 szt ketchup 20 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną b/m 400 g ( <b>SEL</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny b/m 50 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 098,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 340 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,3 <b>Sód</b> [mg] 2 531,4
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Mus owocowy 150 g parówki rozdrobnione 2 szt Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g ketchup 20 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną przecierana 400 g ( <b>SEL</b> ) roladka schabowa rozdrobniona 100 g bukiet warzyw rozdrobnionych 200 g ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Jabłko pieczone 1 szt zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Serek naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 110,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 153,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 466,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 64,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 103,8 <b>Sód</b> [mg] 2 610

## Jadłospisy w dniu 2026-04-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.04.30 czwartek	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Mus owocowy 150 g Szynka galicyjska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Bukiet warzyw 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka chłopska 50 g Jabko pieczone 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 60 g	Serek naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 128,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 326,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,1 <b>Sód</b> [mg] 1 508,1
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) gulasz warzywny z cukinią i pomidorami 160 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka colesław 200 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Wędlina w ege 50 g Jabko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 046,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 75,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 335,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,9 <b>Sód</b> [mg] 1 255,2