

Jadłospisy w dniu 2026-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 wtorek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g (SEZ) Margaryna 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 206,1 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sód [mg] 2 116,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g (SEZ) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójta 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 669 Białko ogółem [g] 141,2 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 380,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sód [mg] 3 495
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Margaryna 10 g Pasta wielowarzywna 60 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Brokuł gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 248 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sód [mg] 2 226,9

Jadłospisy w dniu 2026-03-31 OTWOCK

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
dieta podst.dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Salatka z buraków z oliwą 100 g Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Humus 30 g (SEZ)	Bułka wrocławska 50 g (GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor 100 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,5 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sód [mg] 3 026,8
dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 60 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka chłopska 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany 150 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 60 g (JAJ, RYB) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Galaretka wiśniowa 200 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,7 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sód [mg] 2 173
dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 60 g Salatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 100 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,5 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 36,3 Sód [mg] 2 026
dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Salatka z buraków z oliwą 100 g Pasta wielowarzywna 60 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Brokuł gotowany 200 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor bs 100 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Szynka wójta 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,3 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sód [mg] 3 182,9

Jadłospisy w dniu 2026-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 wtorek	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Salatka z buraków z oliwą 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Pasta wielowarzywna 60 g Szynka chłopska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa zacierkowa z ziemniakami b/m 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Brokuł gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka wójtka 40 g Pomidor bs 100 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 907,3 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 33,3 Sód [mg] 1 692,7
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Pasta wielowarzywna 60 g szynka galicyjska mielona 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa mikсована 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 200 g Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g (MIE)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 943,7 Białko ogółem [g] 182,2 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sód [mg] 2 092,4
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Pasta wielowarzywna 60 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Szpinak duszony 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Warzywa gotowane 100 g kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 127,4 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sód [mg] 2 031,5

Jadłospisy w dniu 2026-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 wtorek	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Salatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Humus 30 g (SEZ) Serek topiony 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Pulpety warzywne 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Pomidor 100 g Wędlina w ege 50 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 129,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 319 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 1 658,6