

## Jadłospisy w dniu 2026-04-04 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-04 sobota	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeź 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 933,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 80,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 292,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,9 <b>Sód</b> [mg] 1 515
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy 300 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	Szynka rzeź 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 462,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 362,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 64,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,3 <b>Sód</b> [mg] 2 228,2
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Dyńka pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeź 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml	Szynka drobiowa 30 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 992,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 301,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 32,8 <b>Sód</b> [mg] 1 900,5
	dieta podst. dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Papryka 100 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Szynka w siatce 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL</b> )	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka rzeź 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 353,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 77 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 320,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,9 <b>Sód</b> [mg] 1 716,5

## Jadłospisy w dniu 2026-04-04 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-04 sobota	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Dyńia pieczona 150 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka rzeź 50 g Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 60 g		Wartość energetyczna [kcal] 1 949,8 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 272,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 36,1 Sód [mg] 1 246,9
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Dyńia pieczona 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka rzeź 50 g Pomidor bs 100 g	Szynka drobiowa 30 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 795,5 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 29,6 Sód [mg] 1 659,9
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g	Szynka w siatce 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Dyńia pieczona 200 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka rzeź 50 g Pomidor bs 100 g	Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 234,7 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sód [mg] 1 940
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g Szynka rzeź 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Dyńia pieczona 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka rzeź 50 g Pomidor bs 100 g	Szynka drobiowa 30 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 799,4 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 278,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 28,9 Sód [mg] 1 714,9

## Jadłospisy w dniu 2026-04-04 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-04 sobota	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 400 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g Dyńa pieczona rozdrobniona 200 g Gulasz wieprzowy rozdrobniony 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 640,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 140,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 365 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,1 <b>Sód</b> [mg] 1 769,1
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt szynka wiejska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Dyńa pieczona 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka rzeź 50 g Warzywa gotowane 100 g	Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 905,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,7 <b>Sód</b> [mg] 1 677,4
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Papryka 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Serek topiony 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wegetariański 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Wędlina w ege 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 647,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 52,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 250,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,7 <b>Sód</b> [mg] 1 211,6