

Jadłospisy w dniu 2026-04-05 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-05 niedziela	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 50 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sos jogurtowo-chrzanowy 40 g (MLE)		Żurek z jajkiem 400 ml Szynka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 200 g Kompot owocowy 300 ml ciasto świąteczne 100 g (GLU)		Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka z tortellini 100 g (GLU) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Paszтет domowy 90 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) żurawina 20 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 337,5 Białko ogółem [g] 151,2 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 34,3 Sód [mg] 2 475,4
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 50 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sos jogurtowo-chrzanowy 40 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 200 g Kompot owocowy 300 ml ciasto świąteczne 100 g (GLU)	Mandarynka 150 g	Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka z tortellini 100 g (GLU) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Paszтет domowy 90 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) żurawina 20 g	Serek biały 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 754,2 Białko ogółem [g] 157,2 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 383,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 61 Sód [mg] 2 555,4
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 50 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g (JAJ)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 200 g Kompot owocowy 300 ml ciasto świąteczne 100 g (GLU)		sałatka z tortellini 100 g (GLU) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Paszтет domowy 90 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) żurawina 20 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 685,6 Białko ogółem [g] 173 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 41,2 Sód [mg] 2 839,2

Jadłospisy w dniu 2026-04-05 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-05 niedziela	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g kielbasa biała parzona 50 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynka w siatce 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zurek z jajkiem 400 ml Szynka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 200 g ciasto świąteczne 100 g (GLU)	Mandarynka 150 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka z tortellini 100 g (GLU) Paszтет domowy 90 g (GLU, JAJ, MIE, SEL) żurawina 20 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 628,2 Białko ogółem [g] 162,3 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sód [mg] 2 760,2
	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g kielbasa biała parzona 50 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Mandarynka 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g Bukiet warzyw 150 g ciasto świąteczne 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) sałatka z tortellini 100 g (GLU) Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) żurawina 20 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 163,8 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sód [mg] 1 659,2
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g Twarożek 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 200 g ciasto świąteczne 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pomidor bs 100 g Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Ser biały 60 g (MLE) żurawina 20 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 198,4 Białko ogółem [g] 151,1 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sód [mg] 2 423,8

Jadłospisy w dniu 2026-04-05 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-05 niedziela	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g kielbasa biała parzona 50 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pasta jajeczna 90 g (JAJ) sos jogurtowo-chrzanowy 40 g (MLE)	Szynka w siatce 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 200 g ciasto świąteczne 100 g (GLU)	Maślanka 100 ml (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) sałatka z tortellini 100 g (GLU) Połędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Paszтет domowy 90 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) żurawina 20 g	Ser biały 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 871,9 Białko ogółem [g] 171,7 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sód [mg] 2 482,7
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Sałata 10 g kielbasa biała parzona 50 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Szynka staropolska 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 200 g ciasto świąteczne 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) sałatka z tortellini 100 g (GLU) Połędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Paszтет domowy 90 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) żurawina 20 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 193 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sód [mg] 2 439,6
	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 jajeczna 90 g (JAJ) kielbasa kanapkowa rozdrobniona 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 400 ml (SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 100 g (GLU) bukiet warzyw rozdrobnionych 200 g ziemniaki puree 180 g ciasto świąteczne 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Pasta wielowarzywna 90 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) połędwica sopocka mielona 50 g Ser biały 60 g (MLE)	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 436,1 Białko ogółem [g] 202,8 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 438,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sód [mg] 4 226,9

Jadłospisy w dniu 2026-04-05 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-05 niedziela	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Twarożek 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g ciasto świąteczne 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pomidor bs 100 g Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Ser biały 60 g (MLE)	Sok wiślowarzynowy 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 156,2 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sód [mg] 2 315,8
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Hummus z ciecierzycy 60 g (SEZ) sos jogurtowo-chrzanowy 40 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 200 g ciasto świąteczne 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Pasta z ciecierzycy 60 g zurażina 20 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 383,1 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sód [mg] 2 350