

Jadłospisy w dniu 2026-04-06 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|--|---|---|--|---------------------------------------|---|---|---|
| 2026-04-06 poniedziałek | dieta podstawowa | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeź 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) | | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i pora 200 g Kompot owocowy 300 ml | | Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g sałatka makaronowa z łososiem 100 g (GLU, RYB) | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 372,6 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sód [mg] 2 378,5 |
| | dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeź 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka staropolska 30 g | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i pora 200 g Kompot owocowy 300 ml | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g sałatka makaronowa z łososiem 100 g (GLU, RYB) | Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 618,6 Białko ogółem [g] 140,4 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 368 Błonnik pokarmowy [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 2 962,9 |
| | dieta łatwostrawna | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka rzeź 50 g Pasta wielowarzywna 60 g | | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 300 ml | | Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g sałatka makaronowa z łososiem 100 g (GLU, RYB) | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 288,6 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sód [mg] 2 279,3 |
| | dieta podst. dzieci | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rzeź 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) | Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynka staropolska 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE) | Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i pora 200 g | Jogurt owocowy 100 ml (MLE) | Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 100 g Sałata 10 g sałatka makaronowa z łososiem 100 g (GLU, RYB) | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 674,6 Białko ogółem [g] 141,1 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sód [mg] 2 605,6 |

Jadłospisy w dniu 2026-04-06 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|--------------------------------|---|---|--|---------------------------------------|--|--|---|
| 2026-04-06 poniedziałek | dieta Hospicjum | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szyńka rzeź 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórki kiszone 40 g | | Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) | | Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg chudy 90 g (MLE) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 60 g Sałata 10 g sałatka makaronowa z łososiem 100 g (GLU, RYB) | | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 181,2 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 274,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sód [mg] 2 023 |
| | dieta z ograniczeniem tłuszczu | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szyńka rzeź 50 g Pasta wielowarzywna 60 g | | Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 102,1 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 47 Sód [mg] 1 798,4 |
| | dieta bogatobiałkowa | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szyńka rzeź 50 g Pasta wielowarzywna 60 g | Szyńka staropolska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g | Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g sałatka makaronowa z łososiem 100 g (GLU, RYB) | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 491,8 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 2 496,5 |
| | dieta bezmleczna | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szyńka rzeź 50 g Pasta wielowarzywna 60 g | | Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g sałatka makaronowa z łososiem 100 g (GLU, RYB) | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 197,6 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 39,3 Sód [mg] 2 138,6 |

Jadłospisy w dniu 2026-04-06 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|---|--|--------------|--|--------------|---|--|---|
| 2026-04-06 poniedziałek | dieta przecierana | bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g | | Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana 400 ml (MLE, SEL) mięso z udka kurczaka rozdrobnione 100 g marchewka gotowana rozdrobniona 200 g ziemniaki puree 180 g | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Twaróg chudy 90 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) | Sok pomidorowy 200 ml | Wartość energetyczna[kcal] 2 518,9 Białko ogółem [g] 138,4 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sód [mg] 1 949,4 |
| | dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 60 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Schab pieczony w ziołach 50 g Jabłko pieczone 100 g | | Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udło z kurczaka duszone 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 180 g | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg chudy 90 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 166,2 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 1 843,1 |
| | dieta wegetariańska | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Wędlina w ege 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) | | Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki i pora 200 g | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 100 g Sałata 10 g sałatka makaronowa z łososiem 100 g (GLU, RYB) | Sok pomidorowy 200 ml | Wartość energetyczna[kcal] 1 919,5 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sód [mg] 2 001,5 |