

Jadłospisy w dniu 2026-04-07 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-07 wtorek	dieta podstawowa	Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paszтет drobiowy 80 g Papryka 100 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 184,7 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 256,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sód [mg] 1 580,4
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Paszтет drobiowy 80 g Papryka 100 g Filet kruchy 30 g	Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL)	Serek wiejski 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 882 Białko ogółem [g] 172,1 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sód [mg] 3 250
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Kalafor gotowany 200 g Ryż gotowany 180 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Schab gotowany 40 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 083,5 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 272 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sód [mg] 1 945,9
	dieta podst. dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 100 g Paszтет drobiowy 80 g Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet kruchy 30 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Dżem 25 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Ryż gotowany 180 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 640,6 Białko ogółem [g] 151,8 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sód [mg] 2 509,9

Jadłospisy w dniu 2026-04-07 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-07 wtorek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Paszтет drobiowy 60 g Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Serek wiejski 200 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kalafor gotowany 150 g Ryż gotowany 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg chudy 80 g (MLE) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 099,3 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sód [mg] 2 098,2
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kalafor gotowany 200 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta jajeczna z białek 60 g (JAJ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Salata 10 g Schab gotowany 40 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 965 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 253,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 40,5 Sód [mg] 1 804,2
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Filet kruchy 30 g	Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kalafor gotowany 200 g Ryż gotowany 180 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Salata 10 g Schab gotowany 40 g	Szynka rzeź 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 480,6 Białko ogółem [g] 161 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 34,3 Sód [mg] 3 105,9
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa z fasolki szparagowej b/ml 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kalafor gotowany 200 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Salata 10 g Schab gotowany 40 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 995,6 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 37,9 Sód [mg] 1 808,1

Jadłospisy w dniu 2026-04-07 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-07 wtorek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g szynka wiejska rozdrobniona 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa z fasolki szparagowej przecierana 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 200 g Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Twaróg chudy 60 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 705,4 Białko ogółem [g] 156,6 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sód [mg] 1 925,3
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kalafior gotowany 200 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta jajeczna z białek 60 g (JAJ) Warzywa gotowane 100 g Schab gotowany 40 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 061,8 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sód [mg] 1 809,5
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 100 g Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Serek topiony 60 g (MLE) Wędlina w ege 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Ryż gotowany 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 051,9 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sód [mg] 1 449,5