

## Jadłospisy w dniu 2026-04-08 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-08 środa	dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Surówka z pora i jabłka 200 g Sos zidowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 323,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 309,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,3 <b>Sód</b> [mg] 1 895,8
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Surówka z pora i jabłka 200 g Sos zidowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 739,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 141,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 361 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 64,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,9 <b>Sód</b> [mg] 2 585
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Pomidor bs 100 g Twarożek 90 g (MLE) Szynka staropolska 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g kurczak zapiekany 50 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 101,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 35,7 <b>Sód</b> [mg] 2 002,9
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Szynka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE)	Bulka wrocławska 50 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Sos zidowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Ser żółty 30 g (MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 736,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 144,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 344,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,4 <b>Sód</b> [mg] 2 047

## Jadłospisy w dniu 2026-04-08 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-08 środa	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) pieczeń wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Sos zidowy 50 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka włoska 50 g Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 055,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 110 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,5 <b>Sód</b> [mg] 1 377,3
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIE</b> ) Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g kurczak zapiekany 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 971,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 244,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 35,5 <b>Sód</b> [mg] 1 801,9
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> )	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIE</b> ) Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g kurczak zapiekany 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 477,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 147,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 86 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,1 <b>Sód</b> [mg] 2 400,9
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g Szynka staropolska 30 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIE</b> ) Sos zidowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g kurczak zapiekany 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> )	Sok wiodowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 880,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 58 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 242,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 36,5 <b>Sód</b> [mg] 2 371,4

## Jadłospisy w dniu 2026-04-08 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-08 środa	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 30 g szynka staropolska rozdrobniona 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa krem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 200 g pieczeń wieprzowa rozdrobniona 100 g ( <b>MIE</b> ) Sos zidowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) szynka wieprzowa rozdrobniona 40 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 599,6 Białko ogółem [g] 151,2 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sód [mg] 2 015,6
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Szynka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) pieczeń wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIE</b> ) Brokuł gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos zidowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka włoska 50 g Warzywa gotowane 100 g kurczak zapiekany 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> )	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 1 987,8 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sód [mg] 2 384,5
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g ( <b>MLE</b> ) Humus 60 g ( <b>SEZ</b> )		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g gulasz warzywny z papryką 150 g Surówka z pora i jabłka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Wędlina w ege 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 314,1 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sód [mg] 1 633,2