

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-01 środa	dieta podstawowa	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 326,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 372,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sód [mg] 1 831,9
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 150 g	Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka galicyjska 30 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 521,1 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 405,7 Błonnik pokarmowy [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sód [mg] 2 597,1
	dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 404,6 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 377,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 2 143,4
2026-04-02 czwartek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		jaja gotowane 60 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 930,3 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 273,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 50 Sód [mg] 1 417,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna 5 g	Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 428,4 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sód [mg] 2 130,5
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka w siatce 40 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE)		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 192 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sód [mg] 1 779,2
2026-04-03 piątek	dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielożywna 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 247,8 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sód [mg] 2 929,6
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Salatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE)	Tw arozek zielony 50 g (MLE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Sok wielożywny 200 ml (SEL)	Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielożywna 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 602,1 Białko ogółem [g] 140,5 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 379,4 Błonnik pokarmowy [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sód [mg] 3 382,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-03 piątek	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Twarożek zielony 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Paprykarz domowy 100 g (RYB) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pasta wielowarzynna 100 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 467,9 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 53 Sód [mg] 2 330,8
	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeź 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 136 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sód [mg] 2 000
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Szynka rzeź 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 520,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 49 Sód [mg] 2 776,2
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Twarożek 90 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeź 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Szynka drobiowa 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 133,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 32,1 Sód [mg] 2 381,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 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)		Poledwica 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] 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	Poledwica 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	Ser biały 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [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 Poledwica 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] 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 za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-06 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeż 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 lososiem 100 g (GLU, RYB)	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 121,4 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sód [mg] 2 087,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeż 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 lososiem 100 g (GLU, RYB)	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 427,2 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 2 677,2
	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 rzeż 50 g Pasta wielozrnywna 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 lososiem 100 g (GLU, RYB)	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 044,8 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sód [mg] 2 194,5
	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] 2 570,9 Białko ogółem [g] 153 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sód [mg] 1 860,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-07 wtorek	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, MIE) 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] (ŻYT) 2 985,7 Białko ogółem [g] 186,5 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sód [mg] 3 416,1
	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, MIE) 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] (GLU) 2 567,6 Białko ogółem [g] 151,1 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sód [mg] 2 225,9
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 (MIE) 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	Wartość energetyczna[kcal] (MLE) 2 515,8 Białko ogółem [g] 164,4 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 30,5 Sód [mg] 3 674,1
	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 (MIE) 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)	Wartość energetyczna[kcal] (ŻYT) 2 589,3 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 56 Sód [mg] 2 380,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-08 środa	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 (MIE) 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)	Wartość energetyczna [kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 35,7 Sód [mg] 2 002,9
2026-04-09 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sód [mg] 1 761,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Wafle ryżowe 50 g	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	tw aróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 602,9 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 411,5 Błonnik pokarmowy [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sód [mg] 2 479,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-09 czwartek	dieta łatwostrawna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 243,7 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 2 008,8
	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórkki kiszzone 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Sałata 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 308,1 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sód [mg] 2 716
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórkki kiszzone 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 5 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 541,5 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 390,4 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sód [mg] 3 224,2
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Sałata 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Szynka wójtka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 356,1 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 32,8 Sód [mg] 2 906,9