

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-21 wtorek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g ( <b>SEZ</b> ) Margaryna 10 g Salatka z buraków z oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 296,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,6 <b>Sód</b> [mg] 2 458,7
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g ( <b>SEZ</b> ) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Szynka wójta 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 759,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 144,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 405,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 69,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73 <b>Sód</b> [mg] 3 837
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka chłopska 50 g Salatka z buraków z oliwą 100 g Margaryna 10 g Pasta wielowarzywna 60 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Brokuł gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Galaretka wiśniowa 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 248 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 65 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 306,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 36,7 <b>Sód</b> [mg] 2 226,9
2026-04-22 środa	dieta podstawowa	Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta jajeczna z natki pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Salata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż gotowany 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g Salatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 326,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 372,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,2 <b>Sód</b> [mg] 1 831,9

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-22 środa	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta jajeczna z nat pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 150 g	Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynka galicyjska 30 g Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 521,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 405,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 69,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,3 <b>Sód</b> [mg] 2 597,1
	dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta jajeczna z nat pietruszki 90 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Marchewka gotowana 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 404,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 100 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 377,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,6 <b>Sód</b> [mg] 2 143,4
2026-04-23 czwartek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml		Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet mielony got. na parze 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Surówka coleslaw 200 g ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 985,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,1 <b>Sód</b> [mg] 1 418,3
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 5 g	Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet mielony got. na parze 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Surówka coleslaw 200 g ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Filet kruchy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 483,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 346,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 53,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,6 <b>Sód</b> [mg] 2 130,9

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-23 czwartek	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka w siatce 40 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>MLE</b> )		Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 247,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,7 <b>Sód</b> [mg] 1 779,7
	dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszanej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pasta wielożywna 100 g Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> )	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 247,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 333,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,3 <b>Sód</b> [mg] 2 929,6
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Salatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) wędlina kaliska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Tw arożek zielony 50 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Surówka z białej kapusty 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Sok wielożywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pasta wielożywna 100 g Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 634,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 144,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 379,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 68,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,4 <b>Sód</b> [mg] 3 382,8
2026-04-24 piątek	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Tw arożek zielony 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Pasta wielożywna 100 g	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 467,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 127,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 345,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53 <b>Sód</b> [mg] 2 330,8

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-25 sobota	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml		Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml ( <b>MLE, JAJ</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka drobiowa 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 136 <b>Białko</b> ogółem [g] 92,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 74 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,4 <b>Sód</b> [mg] 2 000
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml ( <b>MLE, JAJ</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Szynka drobiowa 50 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 520,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 367,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49 <b>Sód</b> [mg] 2 776,2
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Twarożek 90 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Dyńa pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml	Szynka drobiowa 30 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 133,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 110 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 320 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 32,1 <b>Sód</b> [mg] 2 381,2
2026-04-26 niedziela	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )		Zupa pejzanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		szynka wiejska 50 g sałatka z brokuła i jajka 100 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Pasta z ciecierzycy 60 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 124,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 127,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 299,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,8 <b>Sód</b> [mg] 1 396,6

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-26 niedziela	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Zupa pejszanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )	Mandarynka 150 g	szynka wiejska 50 g sałatka z brokuła i jajka 100 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pasta z ciecierzycy 60 g	Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 587,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 148,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 381,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 59,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,9 <b>Sód</b> [mg] 2 265,6
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Wędzonka krotoszyńska 50 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> )		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 261,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 151,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 308,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,5 <b>Sód</b> [mg] 1 383,2
2026-04-27 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Szynka rzeż 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g ( <b>SEZ</b> )		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Ogórek 100 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 176,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 115 <b>Tłuszcz</b> [g] 77 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 272,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,9 <b>Sód</b> [mg] 2 088,2

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-27 poniedziałek	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 rzeż 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka staropolska 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 482,6 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 333 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 2 677,7
	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 wielożywna 60 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 100,2 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 56 Sód [mg] 2 195
2026-04-28 wtorek	dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) 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 wielożywna 200 g Udło z kurczaka duszone 150 g 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	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	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
	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	Udło z kurczaka duszone 150 g Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Surówka wielożywna 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 rzeż 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 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

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-28 wtorek	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor bs 100 g Półdzwica sopocka 50 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udka z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 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	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 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
	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 Szyńka drobiowa 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bigos domowy 350 g (MIĘ) Brokuł gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szyńka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 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 Szyńka 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) Brokuł gotowany 200 g Sos zidowy 50 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szyńka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 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
	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) Szyńka 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 Szyńka 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

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-30 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka colesław 200 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 142,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,5 <b>Sód</b> [mg] 1 761,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Parówki 2 szt Sałata 10 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka colesław 200 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta z zielonego groszku 60 g	tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 602,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 411,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 66 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,9 <b>Sód</b> [mg] 2 479,4
	dieta łatwostrawna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Parówki 2 szt Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g ( <b>MLE, GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Szynka chłopska 50 g Jabłko 1 szt Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Serek naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 243,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 340,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,8 <b>Sód</b> [mg] 2 008,8