

Jadłospisy w dniu 2026-03-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Herbata 400 ml parówki drobiowe 120 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gołąbki 110 g (MIĘ) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Twarożek 90 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 412,8 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 243,1 Sód [mg] 2 045,8
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Herbata 400 ml parówki drobiowe 120 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) kiełbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gołąbki 110 g (MIĘ) Surówka z marchewki 120 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Twarożek 90 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Szynka rzeź 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Schab pieczony 30 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 982,9 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 396,5 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sól [g] 9,5 Cholesterol [mg] 321,3 Sód [mg] 3 135,1
	dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) parówki drobiowe 120 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Bukiet warzyw 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 170 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 430,9 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 360 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 235,3 Sód [mg] 2 261,7

Jadłospisy w dniu 2026-03-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	dieta podst dzieci	Pieczyno mieszone 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g parówki drobiowe 120 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) kiełbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, ME) Surówka z marchewki 120 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pudding ryżowy na mleku 150 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczyno mieszone 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 90 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 937,9 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 399,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 307,1 Sód [mg] 2 642,4
	dieta Hospicjum	Pieczyno mieszone 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Sałata 10 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) parówki drobiowe 80 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, ME) Bukiet warzyw 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Jabłko pieczone 150 g Twarożek 90 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] 2 142,6 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 3 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 91,6 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 221,9 Sód [mg] 1 450,6
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczyno mieszone 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g szynka wiejska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszone 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 931,7 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 121,6 Sód [mg] 1 329,4

Jadłospisy w dniu 2026-03-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g parówki drobiowe 120 g	kiełbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Bukiet warzyw 200 g	Kefir 150 ml (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Szynka rzeź 30 g	Schab pieczony 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 313,5 Sód [mg] 2 882,1
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g szynka wiejska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Surówka z marchewki 120 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Twarożek 90 g (MLE) Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 205 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 161,8 Sód [mg] 483,3
	dieta trzustkowa	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Pierś z indyka gotowana 50 g Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) szynka wiejska 40 g Pomidor bs 100 g Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,2 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 104 Sód [mg] 1 391,2

Jadłospisy w dniu 2026-03-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	dieta bezmleczna	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ZYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Sałata 10 g parówki drobiowe 120 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami b/m 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Bukiet warzyw 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ZYT) szynka wiejska 40 g Pomidor bs 100 g Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 7,3 Cholesterol [mg] 248,8 Sód [mg] 2 122,3
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g parówki rozdrobnione 1 szt		Kompot owocowy 300 ml zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml (MLE, SEL) bukiet warzyw rozdrobniony 200 g ziemniaki puree 180 g pulpety drobiowe rozdrobnione 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Twarożek 90 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) Szynka rzeź 30 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 093,3 Białko ogółem [g] 177,5 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 427 Błonnik pokarmowy [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 105,4 Sól [g] 7,5 Cholesterol [mg] 661,3 Sód [mg] 2 352,4

Jadłospisy w dniu 2026-03-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g szynka wiejska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 90 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g Szynka rzeż 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,3 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 121,6 Sód [mg] 1 346,9
	dieta wegetariańska	Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Wędlina wege 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pyzy z soczewicą 200 g Surówka z marchewki 120 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyczo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pomidor ze szczypiorkie m 100 g Twarożek 90 g (MLE) Wędlina wege 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,7 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 175,6 Sód [mg] 1 355,3