

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Paszтет domowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL)		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, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 129,2 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sód [mg] 1 553,1
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Paszтет domowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kielbasa 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 (ŻYT) Szynka rzeź 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Schab pieczony 30 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 560,3 Białko ogółem [g] 152,9 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sód [mg] 2 655
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Paszтет domowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL)		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] 2 119,7 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sód [mg] 1 770,2
2026-06-02 wtorek	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g (SEZ) Margaryna 10 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretkę wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,9 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sód [mg] 2 458,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-02 wtorek	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Humus 30 g (SEZ) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Surówka z marchewki z chrzanem 200 g Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Pieczywo razowe 50 g Margaryna 5 g Szynka wójtka 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 759,8 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 405,2 Błonnik pokarmowy [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 73 Sód [mg] 3 837
	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Margaryna 10 g Pasta wielowarzywna 60 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Brokuł gotowany 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Galaretki wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 248 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sód [mg] 2 226,9
2026-06-03 środa	dieta podstawowa	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z natki pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Ryż gotowany 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml		Piersz wędzona z indyka 50 g sałata z tortellini 100 g (GLU) 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] [kcal] 2 415,2 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 380 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sód [mg] 1 792,6
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z natki pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	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 (SOJ) Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 150 g	Piersz wędzona z indyka 50 g sałata z tortellini 100 g (GLU) 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] [kcal] 2 609,7 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 413,3 Błonnik pokarmowy [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sód [mg] 2 557,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-03 środa	dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g (SOJ) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka z tortellini 100 g (GLU) 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] 2 405,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sód [mg] 1 984,1
	dieta podstawowa	Płatki owsiane 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 Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		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	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 983,2 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sód [mg] 1 475
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane 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 z marchewki z jabłkiem 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Kefir 150 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] 2 402,1 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sód [mg] 2 171,6
2026-06-04 czwartek	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane 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 Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		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	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 194,6 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 53 Sód [mg] 1 760,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-05 piątek	dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka z pomidora 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Krewetki w sosie śmietanowo cytrynowym 150 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Makaron gotowany 180 g (GLU)		Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 172,3 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 2 803,9
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Tw arozek ziołowy 50 g (MLE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Krewetki w sosie śmietanowo cytrynowym 150 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Makaron razowy gotowany 180 g (GLU)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 436,9 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 360,3 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 3 935,1
	dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU) Tw arozek ziołowy 60 g (MLE) Sałatka z pomidora 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) Bukiet warzyw 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 Pomidor bs 100 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 367,2 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sód [mg] 2 334,3
2026-06-06 sobota	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		Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka drobiowa 50 g Pasta wielowarzywna 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] 2 120,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sód [mg] 2 854,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-06 sobota	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	Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z białej kapusty 200 g Kompot owocowy 300 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Szynka drobiowa 50 g Pasta wielowarzywna 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] 2 723,7 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 393 Błonnik pokarmowy [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sód [mg] 2 881,4
	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 grysikowa 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dymka pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka drobiowa 50 g Pasta wielowarzywna 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
2026-06-07 niedziela	dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (MLE)		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		szynka wiejska 50 g sałatka z tortellini 100 g (GLU) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Pasta z ciecierzycy 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 156 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 47 Sód [mg] 1 333,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)	Mandarynka 150 g	szynka wiejska 50 g sałatka z tortellini 100 g (GLU) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasta z ciecierzycy 60 g	Ser biały 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 619,4 Białko ogółem [g] 145,8 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 396 Błonnik pokarmowy [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sód [mg] 2 202,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-07 niedziela	dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek 60 g (MLE)		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Ser biały 60 g (MLE)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 261,4 Białko ogółem [g] 151,4 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sód [mg] 1 383,2
2026-06-08 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 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 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)		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,8 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sód [mg] 2 088,2
	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)	Jogurt naturalny 100 g (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] 2 422,7 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sód [mg] 2 672,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-08 poniedziałek	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 wielowarzywna 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
	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) Mizéria 200 g (MLE) Udko 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	Sok owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 525 Białko ogółem [g] 151,1 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 40 Sód [mg] 1 698,4
	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	Udko z kurczaka duszone 150 g Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Mizéria 200 g (MLE) 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] 2 983,1 Białko ogółem [g] 185,1 Tłuszcz [g] 116,2 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 43,2 Sód [mg] 3 322
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) 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) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka gotowana z wody 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	Sok owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 502,6 Białko ogółem [g] 147,9 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sód [mg] 2 210,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-10 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) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Surówka z pora i jabłka 200 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)	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 268,3 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sód [mg] 1 881,4
	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 Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) 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 Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 705,8 Białko ogółem [g] 142,9 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 361,6 Błonnik pokarmowy [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [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) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) 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