

## Jadłospisy w dniu 2026-05-19 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-19 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) Mizéria 200 g (MLE) Udka 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) Sałata warzywa z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 570,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 153 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 301,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,3 <b>Sód</b> [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 sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Udka 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 Sałata warzywa z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 985,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 186,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 111,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 336,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,8 <b>Sód</b> [mg] 3 416,1
	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 sopočka 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 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) Sałata warzywa z pomidorem i słonecznikiem 100 g Schab gotowany 40 g	Kefir 150 ml (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 567,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 151,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 81 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 326,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,1 <b>Sód</b> [mg] 2 225,9
	dieta podst. dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 100 g Paszтет drobiowy 80 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet kruchy 30 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Dżem 25 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Udka z kurczaka duszone 150 g Mizéria 200 g (MLE) Ryż gotowany 180 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Sałata warzywa z pomidorem i słonecznikiem 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Kefir 150 ml (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 872,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 157,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 97,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 358,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 37,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,1 <b>Sód</b> [mg] 2 063,7

## Jadłospisy w dniu 2026-05-19 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-19 wtorek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Paszтет drobiowy 60 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udło z kurczaka duszone 150 g Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż gotowany 180 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 493,3 Białko ogółem [g] 155,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 49 Sód [mg] 2 302,3
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udło z kurczaka duszone 150 g Marchewka gotowana 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) pasta jajeczna z białek 60 g ( <b>JAJ</b> ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Salata 10 g Schab gotowany 40 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 490,6 Białko ogółem [g] 146 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sód [mg] 2 139,3
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Polędwica sopocka 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Filet kruchy 30 g	Polędwica sopocka 30 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udło z kurczaka duszone 150 g Marchewka gotowana z wody 200 g Ryż gotowany 180 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Salata 10 g Schab gotowany 40 g	Szynka rzeź 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 881,9 Białko ogółem [g] 181,6 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 43,7 Sód [mg] 3 325,8
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Herbata 400 ml Papryka 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udło z kurczaka duszone 150 g Ryż gotowany 180 g Mizéria 200 g ( <b>MLE</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Salata 10 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 439,5 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 132,2 Węglowodany ogółem [g] 201,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sód [mg] 1 276,1

## Jadłospisy w dniu 2026-05-19 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-19 wtorek	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 Polędwica sopocka 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa z fasolki szparagowej b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka gotowana z wody 200 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g Schab gotowany 40 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 200 <b>Białko</b> ogółem [g] 138,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 270,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,3 <b>Sód</b> [mg] 1 967,6
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g szynka wiejska rozdrobniona 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa z fasolki szparagowej przecierana 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 200 g mięso z udka kurczaka rozdrobnione 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg chudy 60 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 832,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 147,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 89 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 381,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,9 <b>Sód</b> [mg] 2 000,1
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR</b> ) Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka gotowana 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) pasta jajeczna z białek 60 g ( <b>JAJ</b> ) Warzywa gotowane 100 g Schab gotowany 40 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 587,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 146,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 328,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,6 <b>Sód</b> [mg] 2 144,6

## Jadłospisy w dniu 2026-05-19 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-19 wtorek	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Papryka 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Serek topiony 60 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina w ege 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż gotowany 180 g Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Sałata 10 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 266,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 308 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,7 <b>Sód</b> [mg] 1 627,1
	dieta bezglutenowa bezmleczna	Pieczywo bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Herbata 400 ml Papryka 100 g Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g Schab gotowany 50 g Filet kruchy 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa z fasolki szparagowej b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udka z kurczaka duszone 150 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 269 <b>Białko</b> ogółem [g] 130,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 126,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 172,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,7 <b>Sód</b> [mg] 972,8