

Jadłospisy w dniu 2026-05-22 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-22 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki 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) Sałata 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] 2 393,7 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sód [mg] 2 524,3
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki 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 wielozrnywna 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) Sałata 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] 2 783,8 Białko ogółem [g] 148,7 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 399,7 Błonnik pokarmowy [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sód [mg] 3 036,6
	dieta łatwostawna	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) Sałata z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Szynka wójtka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 529,2 Białko ogółem [g] 148,4 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 363 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sód [mg] 2 137,2
	dieta podst. dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 5 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Pasta wielozrnywna 50 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	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	Banan 1 szt	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 721 Białko ogółem [g] 141,5 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 385,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sód [mg] 2 750,2

Jadłospisy w dniu 2026-05-22 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-22 piątek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód naturalny 25 g 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		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] 2 414,4 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sód [mg] 1 727
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g schab wiepizowy - sękacz 50 g (MIĘ) Miód naturalny 25 g 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		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka w siatce 50 g 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] 2 243,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 360,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 48 Sód [mg] 1 669,3
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Miód naturalny 25 g Sałata 5 g	Pasta wielowarzywna 50 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 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	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	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)	Szynka wójtka 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 754 Białko ogółem [g] 152,8 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 403,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sód [mg] 2 254,2
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Sałata 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa b/g 400 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 100 g	Pasta z soczewicy 30 g Pieczywo bezglutenowe 50 g (ORZ, SOJ, SEZ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 318,6 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 121 Węglowodany ogółem [g] 201,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 1 613,5

Jadłospisy w dniu 2026-05-22 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-22 piątek	dieta trzustkowa	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g schab wiepizowy - sękacz 50 g (MIĘ)		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		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Szynka w siatce 50 g Warzywa gotowane 100 g	Szynka wójtka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 268,8 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 347,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sód [mg] 1 835,9
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g schab wiepizowy - sękacz 50 g (MIĘ) Sałata 5 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami b/m 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka w siatce 50 g Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU)	Szynka wójtka 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 064,7 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 46,3 Sód [mg] 1 750,5
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) ziemniaki puree 180 g warzywa po grecku rozdrobnione 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 3 125,6 Białko ogółem [g] 182,4 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 417,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 2 935,6

Jadłospisy w dniu 2026-05-22 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-22 piątek	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Miód naturalny 25 g schab wiepizowy - sękacz 50 g (MIĘ)		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		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka w siatce 50 g Warzywa gotowane 100 g	Szynka wójtka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 224,7 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sód [mg] 1 693,7
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Margaryna 10 g 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] 2 393,7 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sód [mg] 2 524,3