

Jadłospisy w dniu 2026-05-23 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-23 sobota	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Smalec z fasoli 60 g kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszone 100 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 190,3 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sód [mg] 1 309
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Pomidor 100 g Serek topiony 20 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g kielbasa krakowska 50 g Smalec z fasoli 60 g	Szynka wójtka 30 g pieczywo żytnie 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 622,3 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 401,7 Błonnik pokarmowy [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 97,9 Sód [mg] 2 255
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta z marchewki 60 g kielbasa krakowska 50 g Pomidor bs 100 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 184,2 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sód [mg] 1 544,3
	dieta podst d. dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g	Bulka wrocławska 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g	Jabłko 1 szt	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Smalec z fasoli 60 g Ogórki kiszone 100 g kielbasa krakowska 50 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 562,4 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 406 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sód [mg] 1 537,6

Jadłospisy w dniu 2026-05-23 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-23 sobota	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Banan 1 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pasta z marchewki 60 g kielbasa krakowska 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,8 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 1 384,2
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 50 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sód [mg] 1 343,3
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g	twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g	Kefir 150 ml (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 50 g	Szynka wójta 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,3 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sód [mg] 1 830,5
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka włoska 50 g Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Smalec z fasoli 60 g Ogórki kiszone 100 g kielbasa krakowska 50 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 879,6 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 177,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 51 Sód [mg] 616,1

Jadłospisy w dniu 2026-05-23 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-23 sobota	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szynka włoska 50 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 787,3 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 261,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 1 388
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jablko pieczone rozdrobnione 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 100 g (MIE) kalafior gotowany rozdrobniony 200 g ziemniaki puree 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 782,4 Białko ogółem [g] 160,2 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 367,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sód [mg] 1 913,8
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jablko pieczone 1 szt Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kalafior gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z marchewki 60 g Warzywa gotowane 100 g kielbasa krakowska 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 877,7 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sód [mg] 1 359,4

Jadłospisy w dniu 2026-05-23 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-23 sobota	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) tw aróg (ser biały) 60 g (MLE) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 400 ml (SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Smalec z fasoli 60 g Ogórki kiszzone 100 g Wędlina w ege 50 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 069,2 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 58 Sód [mg] 1 252