

## Jadłospisy w dniu 2026-05-25 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-25 poniedziałek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie wazynym 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 068 <b>Białko</b> ogółem [g] 138 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,8 <b>Sód</b> [mg] 1 497,1
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Szynka włoska 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie wazynym 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 613,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 163,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 74 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 342,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 54,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48 <b>Sód</b> [mg] 2 227,3
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie wazynym 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 200 g		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g ( <b>MLE, RYB</b> )	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 125,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 140,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 292,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,6 <b>Sód</b> [mg] 1 613,8
	dieta podst. dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g	Bulka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Szynka włoska 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie wazynym 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g ( <b>MLE, RYB</b> ) szynka wiejska 50 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 392,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 156,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 307,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 50,8 <b>Sód</b> [mg] 1 715,7

## Jadłospisy w dniu 2026-05-25 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-25 poniedziałek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 150 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 60 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g ( <b>MLE, RYB</b> )		Wartość energetyczna [kcal] 2 111,5 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 suma cukrów prostych [g] 36,6 Sód [mg] 1 453,3
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 994,7 Białko ogółem [g] 136,5 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 264,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 37,2 Sód [mg] 1 412,8
	dieta bogato białkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g	Szynka włoska 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 200 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g	Serek żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 474,3 Białko ogółem [g] 161,2 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sód [mg] 1 886,8
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Filet kruchy 50 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g ( <b>MLE, RYB</b> ) szynka wiejska 50 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 980,7 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 179,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 suma cukrów prostych [g] 48 Sód [mg] 620,6

## Jadłospisy w dniu 2026-05-25 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-25 poniedziałek	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 Paszтет drobiowy 60 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną b/m 400 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z brokuła i cukinii 50 g Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 913,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 123,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 40,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 281,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,4 <b>Sód</b> [mg] 1 197,8
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g paszтет drobiowy rozdrobniony 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g szynka galicyjska mielona 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną przecieraną 400 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g szpinak duszony zmiksowany 200 g ziemniaki puree 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecieraną 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) szynka wiejska rozdrobniona 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 779,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 174,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 366,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,1 <b>Sód</b> [mg] 1 670,3
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Filet kruchy 50 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 150 g Szpinak 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Warzywa gotowane 100 g szynka wiejska 50 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 095,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 139,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 295 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,6 <b>Sód</b> [mg] 1 522,2

## Jadłospisy w dniu 2026-05-25 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-25 poniedziałek	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina w ege 50 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Humus 30 g ( <b>SEZ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g ( <b>SEL</b> ) Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Serek topiony 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 085,1</b> <b>Białko ogółem [g] 85,3</b> <b>Tłuszcz [g] 64,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 47,2</b> <b>Sód [mg] 1 734,9</b>