

## Jadłospisy w dniu 2026-05-26 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Serek topiony 30 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Jabłka prażone 150 g Sos jogurtowy 50 g ( <b>MLE</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 5 g	wędlina kaliska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 366,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,9 <b>Sód</b> [mg] 1 872,2
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>MLE</b> )	Margaryna 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g Łopatka duszona w sosie własnym 100 g ( <b>MIE</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 5 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g wędlina kaliska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 578,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 130,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,5 <b>Sód</b> [mg] 2 254,7
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 100 g Tw arożek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Jabłka prażone 150 g Sos jogurtowy 50 g ( <b>MLE</b> )		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 5 g	wędlina kaliska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 618,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 142,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 336,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,5 <b>Sód</b> [mg] 2 137,5
	dieta podst d dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Sałatka z buraków z oliwą 100 g Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Tw arożek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> )	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Jabłka prażone 150 g Sos jogurtowy 50 g ( <b>MLE</b> )	Galaretka wiśniowa 200 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 5 g	wędlina kaliska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 672,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 136,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 353 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,6 <b>Sód</b> [mg] 2 115,4

## Jadłospisy w dniu 2026-05-26 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Sałatka z buraków z oliwą 40 g Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Galaretka wiśniowa 200 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Jabłka prażone 150 g Sos jogurtowy 50 g ( <b>MLE</b> )		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Ogórek 60 g Sałata 5 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 369,5 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 1 751,3
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Tw arozek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Jabłka prażone 150 g Sos jogurtowy 50 g ( <b>MLE</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pomidor bs 100 g Szynka drobiowa 50 g Sałata 5 g	wędlina kaliska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 271 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sód [mg] 2 148,5
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Tw arozek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g Sałata 10 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Jabłka prażone 150 g Sos jogurtowy 50 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 5 g	wędlina kaliska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 762,6 Białko ogółem [g] 150,7 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sód [mg] 2 228,5
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Herbata 400 ml Sałatka z buraków z oliwą 100 g Szynka chłopska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Tw arozek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Łopatka duszona w sosie własnym 100 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 5 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 202,2 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 214,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sód [mg] 717,1

## Jadłospisy w dniu 2026-05-26 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 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 Szynka wójtą 50 g Szynka chłopska 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Łopatką duszona w sosie własnym 100 g ( <b>MIE</b> ) Brokuł gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 5 g	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 192 <b>Białko</b> ogółem [g] 134,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 274,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,8 <b>Sód</b> [mg] 1 590,5
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Twarożek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa zmiękowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 200 g Łopatką duszona w warzywach zmielona 100 g ( <b>MIE</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Pasta jajeczna 90 g ( <b>JAJ</b> ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 3 080,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 187,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 106,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 363,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,9 <b>Sód</b> [mg] 2 576,6
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Twarożek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Łopatką duszona w sosie własnym 100 g ( <b>MIE</b> ) Brokuł gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Warzywa gotowane 100 g Szynka drobiowa 50 g	wędlina kaliska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> ) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 249,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 314,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,5 <b>Sód</b> [mg] 1 999,9

## Jadłospisy w dniu 2026-05-26 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-26 wtorek	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Wędlina w ege 50 g Margaryna 10 g Tw arozek śmietankowy 60 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone 150 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 5 g	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 291,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91 <b>Sód [mg]</b> 1 638,9