

Jadłospisy w dniu 2026-05-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-28 czwartek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 40 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 995,4 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 1 366,4
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Udko gotowane 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Ryż brązowy 180 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 100 g Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 739 Białko ogółem [g] 146,1 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 2 391,6
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 40 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 885,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sód [mg] 1 905,6
	dieta podst d.żeci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 30 g	Szynka rzeź 30 g Bulka wrocławska 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g	Serek homogenizowany 1 szt (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 40 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 333,4 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sód [mg] 1 567,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-28 czwartek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 150 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 40 g (MLE) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Mus owocowy 100 g Sałata 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 180,4 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sód [mg] 1 806,1
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 50 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Twarożek 40 g (MLE) Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 045,6 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sód [mg] 1 935,8
	dieta bogato białkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 50 g Szynka w siatce 30 g	Szynka rzeź 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Twarożek 40 g (MLE) Sałata 10 g	Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 368 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sód [mg] 2 445
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Ser żółty 50 g (MLE) Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 100 g Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 992,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 111,8 Węglowodany ogółem [g] 170,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sód [mg] 748,7

Jadłospisy w dniu 2026-05-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-28 czwartek	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 drobiowa 50 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 400 g (SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta z brokuła i cukinii 60 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 636,4 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 252,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sód [mg] 1 771,7
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jablko pieczone rozdrobnione 100 g pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa brokułowa z ziemniakami przełarta 400 g (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 200 g mięso z udka kurczaka rozdrobnione 100 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) Twarożek 40 g (MLE)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 860,9 Białko ogółem [g] 150,6 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 408,2 Błonnik pokarmowy [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 92,5 Sód [mg] 2 143,4
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jablko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 50 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Udko gotowane 150 g Bukiet warzyw 200 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Warzywa gotowane 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 155,2 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sód [mg] 1 953,3

Jadłospisy w dniu 2026-05-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-28 czwartek	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Ser żółty 50 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) potrawka z cukinii i fasoli 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 100 g Pasta z brokuła i cukinii 60 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 978,4 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sód [mg] 1 400,7