

## Jadłospisy w dniu 2026-05-29 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-29 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Dżem 25 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka wielowarzywna 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 922,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 115,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 41,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 285,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,5 <b>Sód</b> [mg] 1 558,4
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Szynka staropolska 30 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 200 g	gruszka 150 g	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 481,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 148,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 353 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,5 <b>Sód</b> [mg] 2 322,1
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 123 <b>Białko ogółem</b> [g] 123,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 287,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,9 <b>Sód</b> [mg] 1 609,2
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Dżem 25 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt	Bulka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 200 g	gruszka 150 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Szynka włoska 50 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 277,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 127,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 336,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 1 847,5

## Jadłospisy w dniu 2026-05-29 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-29 piątek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Twaróg chudy 60 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 40 g Dżem 25 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Mus owocowy 150 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pomidor bs 60 g Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Sałata 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 025,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 289,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,9 <b>Sód</b> [mg] 1 456,7
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 25 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 057,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 121,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 273,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,8 <b>Sód</b> [mg] 1 508,7
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 25 g Mandarynka 1 szt	jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g	gruszka 150 g	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Sałata 10 g	Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 534,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 136,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 341,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,1 <b>Sód</b> [mg] 1 991,3
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Ogórki kiszzone 100 g Szynka włoska 50 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 079,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 116,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 215,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,9 <b>Sód</b> [mg] 782,8

## Jadłospisy w dniu 2026-05-29 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-29 piątek	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 staropolska 50 g Dżem 25 g Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Sałata 10 g	Sok wiśniewy 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 196,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 312,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55 <b>Sód</b> [mg] 2 133,6
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa kalafiorowa przetarta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g warzywa po grecku rozdrobnione 200 g filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g ( <b>RYB</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 853 <b>Białko</b> ogółem [g] 162,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 383 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77 <b>Sód</b> [mg] 2 205,2
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka włoska 50 g Warzywa gotowane 100 g Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )	Sok wiśniewy 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 138,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,4 <b>Sód</b> [mg] 2 086,7

## Jadłospisy w dniu 2026-05-29 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-29 piątek	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Dżem 25 g Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z miruny panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) Ogórki kiszzone 100 g Serek topiony 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 008,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 52 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 288,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,5 <b>Sód</b> [mg] 1 529,9