

Jadłospisy w dniu 2026-05-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-30 sobota	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Bigos domowy 350 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 172,3 Białko ogółem [g] 143,1 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 247,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sód [mg] 3 629,5
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g	Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 366,7 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sód [mg] 3 026,6
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser biały 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 801,3 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 257,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sód [mg] 1 818,3
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Pasta z zielonego groszku 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g	Bulka wrocławska 50 g (GLU) Dżem 25 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g	Chrupki kukurydziane 50 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka 100 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 037 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sód [mg] 1 893,7

Jadłospisy w dniu 2026-05-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-30 sobota	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 50 g Pasta z zielonego groszku 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 150 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 40 g Ser biały 60 g (MLE) Dżem 25 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sód [mg] 1 771,5
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kielbasa kanapkowa 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 803,9 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 248,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sód [mg] 1 886,8
	dieta bogato białkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kielbasa kanapkowa 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 10 g	Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Fasolka szparagowa 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Kefir 150 ml (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,8 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sód [mg] 2 796,1
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Kielbasa kanapkowa 50 g Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami b/głut. 160 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Papryka 100 g Ser żółty 50 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,5 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 188,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sód [mg] 970,6

Jadłospisy w dniu 2026-05-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-30 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 Pasta z zielonego groszku 50 g Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa czysta 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Fasolka szparagowa 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 40 g Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 30 g Sałata 10 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 860,9 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 252,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sód [mg] 1 786,1
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Pasta z zielonego groszku 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g filet kruchy rozdrobniony 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 430,2 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 67 Sód [mg] 1 744,8
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Filet kruchy 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Pasta z zielonego groszku 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIE) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g Warzywa gotowane 100 g Schab gotowany 30 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 911,3 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sód [mg] 1 656,1

Jadłospisy w dniu 2026-05-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-05-30 sobota	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Wędlina w ege 50 g Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (MLE, SEL) gulasz warzywny z cukinią i pomidorami 160 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Papryka 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g Sałata 10 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 736,6 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 269 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sód [mg] 1 380,8