

## Jadłospisy w dniu 2026-06-03 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-03 środa	dieta podstawowa	Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Sałata 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż gotowany 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 415,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 380 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,7 <b>Sód</b> [mg] 1 792,6
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Sałata 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 150 g	Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Szynka galicyjska 30 g Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 609,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 117,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 413,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 66 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,8 <b>Sód</b> [mg] 2 557,8
	dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Sałata 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Marchewka gotowana 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 405,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 363,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,1 <b>Sód</b> [mg] 1 984,1

## Jadłospisy w dniu 2026-06-03 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-03 środa	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Pasta jajeczna z nat pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Szynka drobiowa 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż gotowany 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 150 g	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> )	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 673,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 119,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 419,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,4 <b>Sód</b> [mg] 2 275,8
	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Jabłko pieczone 150 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z nat pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 150 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 300 ml		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pierś wędzona z indyka 40 g Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 192,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 349,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,6 <b>Sód</b> [mg] 1 500,6
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g pasta jajeczna z białek 60 g ( <b>JAJ</b> ) Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Marchewka gotowana 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> ) Pierś wędzona z indyka 50 g	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 325,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 337,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,4 <b>Sód</b> [mg] 1 823,3

## Jadłospisy w dniu 2026-06-03 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-03 środa	dieta bogato białkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )	Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Marchewka gotowana 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 150 g	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> ) Pierś wędzona z indyka 50 g	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 486,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 371 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,8 <b>Sód</b> [mg] 2 305,4
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )		Zupa krupnik ryżowy z zieleciną 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Pierś wędzona z indyka 50 g Pomidor 100 g	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo bezglutenowe 50 g ( <b>ORZ, SOJ, SEZ</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 342,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 118,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 245,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,6 <b>Sód</b> [mg] 691,1
	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 Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )		Zupa krupnik b/m 400 ml ( <b>SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Marchewka gotowana 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) sałatka z tortellini 100 g ( <b>GLU</b> ) Pierś wędzona z indyka 50 g	Szynka galicyjska 30 g Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 187,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 96,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 328,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,2 <b>Sód</b> [mg] 1 864,3

## Jadłospisy w dniu 2026-06-03 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.06-03 środa	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 200 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Pasta wielozrnywna 60 g Warzywa pieczone 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 539,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 374 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,1 <b>Sód</b> [mg] 1 961,8
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt pasta jajeczna z białek 60 g ( <b>JAJ</b> ) Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> ) Marchewka gotowana 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż gotowany 180 g Kompot owocowy 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Warzywa pieczone 100 g Pierś wędzona z indyka 50 g	Szynka galicyjska 30 g Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 321,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 349,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,9 <b>Sód</b> [mg] 1 832
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Zacierki na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Margaryna 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g ( <b>SOJ</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pasta wielozrnywna 60 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 117,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 84,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 356,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,1 <b>Sód</b> [mg] 1 597,3