

Jadłospisy w dniu 2026-06-04 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Salatka z ogórkiem zielonym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		jaja gotowane 60 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 840,3 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 241,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 35,4 Sód [mg] 1 341
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna 5 g	Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Salatka z ogórkiem zielonym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	jaja gotowane 60 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 288,4 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sód [mg] 2 055,2
	dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka w siatce 40 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE)		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 194,6 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 53 Sód [mg] 1 760,4
	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 40 g	Bulka wrocławska 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Salatka z ogórkiem zielonym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Ciasteczka kruche 50 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) jaja gotowane 60 g (JAJ) Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 088,8 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 36,4 Sód [mg] 1 542,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) pasta twarogowa z czubyrcą 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 40 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 104,3 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sód [mg] 1 644,9
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g pasta twarogowa z czubyrcą 60 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szyńka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Szyńka galicyjska 40 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 945,3 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 267,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sód [mg] 1 415,4
	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g pasta twarogowa z czubyrcą 60 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szyńka w siatce 40 g	Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ)	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 446,5 Białko ogółem [g] 139,5 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sód [mg] 2 017,4
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szyńka w siatce 40 g pasta twarogowa z czubyrcą 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Salatka z ogórkiem zielonym 200 g Sos jasny b/g 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 905,2 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 167,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sód [mg] 565,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 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 wójtą 40 g Szynka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny b/m 50 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 008,4 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 274,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sód [mg] 1 604,3
	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g pasta twarogowa z czubyrcą 60 g (MLE) szynka w siatce rozdrobniona 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa jarzynowa krem 400 ml (SEL) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 200 g (GLU) schab w ziołach rozdrobniony 100 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 722,9 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sód [mg] 1 981,2
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt pasta twarogowa z czubyrcą 60 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Filet kruchy 30 g Warzywa gotowane 100 g Szynka galicyjska 40 g	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 038,9 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 1 421,8

Jadłospisy w dniu 2026-06-04 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-04 czwartek	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Wędlina w ege 50 g pasta twarogowa z czubrycą 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórkiem zielonym 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Wędlina w ege 50 g Papryka 100 g jaja gotowane 60 g (JAJ)	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 845,4 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 252,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 33,8 Sód [mg] 1 532,2