

Jadłospisy w dniu 2026-06-08 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-08 poniedziałek	dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szyunka rzeż 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 176,8 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sód [mg] 2 088,2
	dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szyunka rzeż 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szyunka staropolska 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sód [mg] 2 672,6
	dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szyunka rzeż 50 g Pasta wielowarzywna 60 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 100,2 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 56 Sód [mg] 2 195

Jadłospisy w dniu 2026-06-08 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-08 poniedziałek	dieta podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka rzeź 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szyńka staropolska 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 478,8 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sód [mg] 2 378,3
	dieta Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szyńka rzeź 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórki kiszzone 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 60 g Sałata 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 1 983,4 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sód [mg] 1 944,3
	dieta z ograniczeniem tłuszczu	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szyńka rzeź 50 g Pasta wielozrnywa 60 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 034,9 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 2 094,6

Jadłospisy w dniu 2026-06-08 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-08 - poniedziałek	dieta bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szyńka rzeź 50 g Pasta wielowarzywna 60 g	Szyńka staropolska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 303,4 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sód [mg] 2 412,2
	dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Herbata 400 ml Ogórkiszzone 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szyńka rzeź 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Sos jasny b/g 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g (ORZ, SOJ, SEZ) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo bezglutenowe 50 g (ORZ, SOJ, SEZ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 037,3 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 127 Węglowodany ogółem [g] 142,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sód [mg] 1 030,1
	dieta bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szyńka rzeź 50 g Pasta wielowarzywna 60 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Sos jasny b/m 50 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szyńka wiejska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 923,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sód [mg] 1 585,2

Jadłospisy w dniu 2026-06-08 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-08 poniedziałek	dieta przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g		Kompot owocowy 300 ml zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 400 g (MLE, SEL) pulpety wieprzowe rozdrobnione 100 g (GLU, MIE) buraczki przetarte 200 g (GLU) ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 742,4 Białko ogółem [g] 150,5 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 362,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 84 Sód [mg] 2 305
	dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pasta wielowarzynna 60 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Schab pieczony w ziołach 50 g Jabłko pieczone 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Buraczki 200 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Warzywa gotowane 100 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 098,9 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sód [mg] 2 139,3
	dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Wędlina w ege 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 002,8 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sód [mg] 1 807,1