Powiatowe Centrum Zdrowia Sp. z o.o. w Otwocku Batorego 44, 05-400, Otwock

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-06 do dnia 2026-10-15 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-06 wtorek	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Pieczywo pszenne 80 g Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g Dżem 30 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml Pieczeń rzymska 120 g Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g Jogurt naturalny 150 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 980,1** **Białko ogółem [g] 98,4** **Tłuszcz [g] 59,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4** **Węglowodany ogółem [g] 273,7** **suma cukrów prostych [g] 61** **Sól [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 21,1** **Sód [mg] 3 344,2**
2026-10-07 środa	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Dyniowa 400 ml, Zawiera: **MLE** Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g, Zawiera: **GLU** Ryż na sypko 150 g Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z kasza kuskus i warzywami 80 g, Zawiera: **GLU, RYB, SEL** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 10 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02** Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 852,4** **Białko ogółem [g] 90,4** **Tłuszcz [g] 52,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9** **Węglowodany ogółem [g] 267,9** **suma cukrów prostych [g] 39,3** **Sól [g] 6,8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8** **Sód [mg] 2 738,3**
2026-10-08 czwartek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Kartoflanka 400 ml, Zawiera: **SEL** Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: **GLU** Kasza jeczmienna 150 g, Zawiera: **GLU** Bukiet warzyw gotowanych 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **MLE, SEL, GOR** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE** Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 867,3** **Białko ogółem [g] 85,1** **Tłuszcz [g] 61,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4** **Węglowodany ogółem [g] 256,6** **suma cukrów prostych [g] 41,3** **Sól [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Sód [mg] 2 563,9**
2026-10-09 piątek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: **SOJ** Ser żółty 20 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Jarzynowa 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Pulpet rybny 130 g, Zawiera: **GLU, JAJ, RYB** SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA z groszkiem 200 g, Zawiera: **GLU** Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g, Zawiera: **MLE** Dżem 30 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 10 g Polędwica sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02** Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 863,1** **Białko ogółem [g] 83,5** **Tłuszcz [g] 50,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2** **Węglowodany ogółem [g] 284,9** **suma cukrów prostych [g] 53,4** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,1** **Sód [mg] 3 466,3**
2026-10-10 sobota	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Spaghetti w sosie pomidorowym z mięsem 300 g, Zawiera: **GLU, SEL** Brokuł pieczony 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Carpaccio z twarogu i buraka 140 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 10 g Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 965,8** **Białko ogółem [g] 91,3** **Tłuszcz [g] 61** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3** **Węglowodany ogółem [g] 274,9** **suma cukrów prostych [g] 41,4** **Sól [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3** **Sód [mg] 2 677,1**

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-06 do dnia 2026-10-15 KUCHNIA SZPITALNA

2026-10-11 niedziela	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta twarogowa z natką 80 g, Zawiera: **MLE** Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g, Zawiera: **SEL** Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **MLE, SEL, GOR** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE** Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 070** **Białko ogółem [g] 100** **Tłuszcz [g] 51,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3** **Węglowodany ogółem [g] 314** **suma cukrów prostych [g] 42,9** **Sól [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,9** **Sód [mg] 2 656,7**
2026-10-12 poniedziałek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Mielonka 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL** Może zawierać: **GOR, SEZ, S02** UDZIEC Z KURCZAKA DUSZONY 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych 250 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Kefir naturalny 200 ml, Zawiera: **MLE** Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 820,1** **Białko ogółem [g] 90,3** **Tłuszcz [g] 54,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5** **Węglowodany ogółem [g] 255,8** **suma cukrów prostych [g] 44,7** **Sól [g] 7,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9** **Sód [mg] 3 121,5**
2026-10-13 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 80 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Twarożek 70 g, Zawiera: **MLE** Dżem 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** WĄTRÓBKA DUSZONA Z JABLKIEM 150 g, Zawiera: **GLU** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z burakow i jabłka 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 80 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z kurczaka 80 g, Zawiera: **SEL** Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE** Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 2 056,5** **Białko ogółem [g] 102,4** **Tłuszcz [g] 62,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6** **Węglowodany ogółem [g] 282,8** **suma cukrów prostych [g] 62,8** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **Sód [mg] 2 938,2**
2026-10-14 środa	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa szynkowa 30 g, Zawiera: **SOJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł pieczony 250 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z tuńczyka z ryzem i wrzywami 80 g, Zawiera: **RYB, SEL** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 10 g Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 816,7** **Białko ogółem [g] 81,5** **Tłuszcz [g] 52,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9** **Węglowodany ogółem [g] 268,4** **suma cukrów prostych [g] 40,2** **Sól [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Sód [mg] 3 055,2**
2026-10-15 czwartek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **MLE** Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** PULPET DROBIOWY 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza jeczmienna 150 g, Zawiera: **GLU** Fasolka szparagowa pieczona 200 g Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Kiełbasa krakowska 30 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **MLE, SEL, GOR** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 20 g, Zawiera: **GLU** Jogurt naturalny 150 g, Zawiera: **MLE** Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 923,5** **Białko ogółem [g] 90** **Tłuszcz [g] 58,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Węglowodany ogółem [g] 271,8** **suma cukrów prostych [g] 48** **Sól [g] 7,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **Sód [mg] 3 098**

Powiatowe Centrum Zdrowia Sp. z o.o. w Otwocku
Batorego 44, 05-400, Otwock

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy i pochodne,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,