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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-16 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-16 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** Ryba pieczona 140 g, Zawiera: **RYB** Ziemniaki gotowane 200 g SOS GRECKI 200 g, Zawiera: **SEL** Kompot z owoców sezonowych bez cukru 200 ml	Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g, Zawiera: **MLE** Dżem 40 g Pomidor 60 g 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] 1 854,6** **Białko ogółem [g] 80,2** **Tłuszcz [g] 59,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5** **Węglowodany ogółem [g] 265** **suma cukrów prostych [g] 56,2** **Sól [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Sód [mg] 3 047,6**
2026-10-17 sobota	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	Kartoflanka 400 ml, Zawiera: **SEL** Kaszotto z mięsem i warzywami 300 g, Zawiera: **GLU, SEL** Bukiet warzyw gotowanych 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 sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02** Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 919,4** **Białko ogółem [g] 90,2** **Tłuszcz [g] 57,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7** **Węglowodany ogółem [g] 276,1** **suma cukrów prostych [g] 40,2** **Sól [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6** **Sód [mg] 2 701,2**
2026-10-18 niedziela	Łatwostrawna	Kasza manna 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	RYŻOWA 400 ml, Zawiera: **SEL** SZYNKA DUSZONA W SOSIE 120 g, Zawiera: **GLU** Ziemniaki gotowane 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 200 g, Zawiera: **GLU** 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] 1 957,8** **Białko ogółem [g] 102,7** **Tłuszcz [g] 53,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5** **Węglowodany ogółem [g] 278,5** **suma cukrów prostych [g] 46,6** **Sól [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 24,4** **Sód [mg] 3 184,5**
2026-10-19 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	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Gulasz drobiowy 150 g, Zawiera: **GLU** Kasza jęczmienna 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 Pasta z jaj z natką 80 g, Zawiera: **JAJ, MLE** 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] 1 802,1** **Białko ogółem [g] 80,8** **Tłuszcz [g] 57,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4** **Węglowodany ogółem [g] 252,2** **suma cukrów prostych [g] 34,8** **Sól [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 24,7** **Sód [mg] 2 570,3**
2026-10-20 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 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	ROSÓŁ Z MAKARONEM 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Pieczeń rzymska 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Ziemniaki gotowane 200 g BURACZKI GOTOWANE 200 g, Zawiera: **GLU, MLE** 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 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] 1 988,5** **Białko ogółem [g] 99,4** **Tłuszcz [g] 61,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8** **Węglowodany ogółem [g] 271,5** **suma cukrów prostych [g] 61,2** **Sól [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **Sód [mg] 3 344,8**

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-16 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA SZPITALNA

2026-10-21 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** Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml, Zawiera: **GLU, MLE**	BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL** Może zawierać: **GOR, SEZ, S02** Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350 g, Zawiera: **GLU, MLE** Jabłko pieczone 150 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 50 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] 1 885,3** **Białko ogółem [g] 85,5** **Tłuszcz [g] 49** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1** **Węglowodany ogółem [g] 287,5** **suma cukrów prostych [g] 53,3** **Sól [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,9** **Sód [mg] 2 809,6**
2026-10-22 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	Dyniowa 400 ml, Zawiera: **MLE** SCHAB DUSZONY w sosie 120 g, Zawiera: **GLU** Ziemniaki gotowane 200 g 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] 1 864** **Białko ogółem [g] 97,3** **Tłuszcz [g] 56,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Węglowodany ogółem [g] 255,1** **suma cukrów prostych [g] 44,7** **Sól [g] 7,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **Sód [mg] 3 020,8**
2026-10-23 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	Krupnik 400 ml, Zawiera: **GLU, 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] 1 907,5** **Białko ogółem [g] 82** **Tłuszcz [g] 50,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1** **Węglowodany ogółem [g] 296,8** **suma cukrów prostych [g] 51,3** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **Sód [mg] 3 456,1**
2026-10-24 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	Zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Filet z kurczaka duszony w sosie z marchewką 120 g, Zawiera: **GLU** Ryż na sypko 150 g Fasolka szparagowa pieczona 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] 2 030,6** **Białko ogółem [g] 97,8** **Tłuszcz [g] 60,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18** **Węglowodany ogółem [g] 286** **suma cukrów prostych [g] 38** **Sól [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8** **Sód [mg] 2 679,4**
2026-10-25 niedziela	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **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	BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** PULPET WIEPRZOWY 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SOS POMIDOROWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza jeczmienna 150 g, Zawiera: **GLU** Brokuł pieczony 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] 1 926,1** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 56,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6** **Węglowodany ogółem [g] 270,6** **suma cukrów prostych [g] 51,8** **Sól [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **Sód [mg] 2 738,2**

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,