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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-26 do dnia 2026-10-05 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-26 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	Kartoflanka 400 ml, Zawiera: **SEL** Kaszotto z mięsem i warzywami 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] 1 852,5** **Białko ogółem [g] 87,5** **Tłuszcz [g] 56,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3** **Węglowodany ogółem [g] 261,9** **suma cukrów prostych [g] 39** **Sól [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Sód [mg] 2 682,8**
2026-09-27 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	Jarzynowa 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** SZYNKA DUSZONA W SOSIE 110 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** 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] 1 959,4** **Białko ogółem [g] 107,8** **Tłuszcz [g] 53,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2** **Węglowodany ogółem [g] 275,7** **suma cukrów prostych [g] 45,2** **Sól [g] 7,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Sód [mg] 3 059,2**
2026-09-28 poniedziałek	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** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** PULPET DROBIOWY 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Kasza jęczmienna 150 g, Zawiera: **GLU** MARCHEWKA GOTOWANA 200 g, Zawiera: **GLU** 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 drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 971,5** **Białko ogółem [g] 86** **Tłuszcz [g] 59,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **Węglowodany ogółem [g] 287** **suma cukrów prostych [g] 39** **Sól [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **Sód [mg] 3 210,8**
2026-09-29 wtorek	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **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	POMIDOROWA Z MAKARONEM 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** WĄTRÓBKA DUSZONA Z JABLKIEM 150 g, Zawiera: **GLU** Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa pieczona 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] 1 986,1** **Białko ogółem [g] 103,9** **Tłuszcz [g] 59,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4** **Węglowodany ogółem [g] 269,6** **suma cukrów prostych [g] 57** **Sól [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **Sód [mg] 2 873,6**
2026-09-30 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	Szpinakowa z ryżem 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** Gulasz wieprzowy 150 g, Zawiera: **GLU, SEL** Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z burakow i jabłka 200 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** Polędwica drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 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] 1 844,4** **Białko ogółem [g] 81,9** **Tłuszcz [g] 51,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8** **Węglowodany ogółem [g] 276,4** **suma cukrów prostych [g] 52,3** **Sól [g] 7,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2** **Sód [mg] 3 186,2**

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-26 do dnia 2026-10-05 KUCHNIA SZPITALNA

2026-10-01 czwartek	Łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, 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 BIAŁY 400 ml, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL** Może zawierać: **GOR, SEZ, S02** SCHAB DUSZONY w sosie 120 g, Zawiera: **GLU** 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** 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] 1 958,2** **Białko ogółem [g] 99,5** **Tłuszcz [g] 60,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9** **Węglowodany ogółem [g] 266,3** **suma cukrów prostych [g] 39,4** **Sól [g] 6,5** **Błonnik pokarmowy [g] 23,2** **Sód [mg] 2 605,4**
2026-10-02 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	RYŻOWA 400 ml, Zawiera: **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] 1 870,9** **Białko ogółem [g] 77,9** **Tłuszcz [g] 58,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4** **Węglowodany ogółem [g] 270,9** **suma cukrów prostych [g] 53,7** **Sól [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3** **Sód [mg] 3 035,3**
2026-10-03 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** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	Krupnik 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Filet z indyka duszony w sosie 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 sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02** Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 971,2** **Białko ogółem [g] 95,4** **Tłuszcz [g] 58,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8** **Węglowodany ogółem [g] 276,6** **suma cukrów prostych [g] 36,7** **Sól [g] 6,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22,9** **Sód [mg] 2 676,7**
2026-10-04 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	PEJZANKA 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** PULPET WIEPRZOWY 120 g, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** SOS KOPERKOWY 100 ml, Zawiera: **GLU, MLE** 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** 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] 1 905,8** **Białko ogółem [g] 95,7** **Tłuszcz [g] 56,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6** **Węglowodany ogółem [g] 267,9** **suma cukrów prostych [g] 45,7** **Sól [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Sód [mg] 3 114,9**
2026-10-05 poniedziałek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 90 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Pasztet wieprzowo-drobiowy 80 g, Zawiera: **GLU, JAJ** Serek naturalny 50 g, Zawiera: **MLE** Sałata masłowa 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna bez cukru 200 ml	BARSZCZ CZERWONY 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** 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 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] 1 960,5** **Białko ogółem [g] 95,5** **Tłuszcz [g] 55,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Węglowodany ogółem [g] 281,5** **suma cukrów prostych [g] 49,7** **Sól [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,1** **Sód [mg] 2 901,4**

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,