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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-04 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-26 poniedziałek	Łatwostrawna	Makaron 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	Jarzynowa 400 ml, Zawiera: **GLU, MLE, SEL** RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI 300 g, Zawiera: **SEL** Bukiet warzyw gotowanych 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 drobiowa 20 g, Zawiera: **GLU** Może zawierać: **JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR** Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 897,9** **Białko ogółem [g] 88,8** **Tłuszcz [g] 51,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3** **Węglowodany ogółem [g] 285,3** **suma cukrów prostych [g] 37,3** **Sól [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **Sód [mg] 2 669,8**
2026-10-27 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml, Zawiera: **GLU, MLE** Pieczywo pszenne 80 g, Zawiera: **GLU** Margaryna MR 15 g Twarożek 80 g, Zawiera: **MLE** Dżem 30 g 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 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 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] 1 911,8** **Białko ogółem [g] 88,5** **Tłuszcz [g] 58** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6** **Węglowodany ogółem [g] 271,1** **suma cukrów prostych [g] 63,8** **Sól [g] 7** **Błonnik pokarmowy [g] 23,9** **Sód [mg] 2 798,5**
2026-10-28 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	RYŻOWA 400 ml, Zawiera: **SEL** WATRÓBKA DUSZONA Z JABLKIEM 150 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 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] 2 008,2** **Białko ogółem [g] 99,2** **Tłuszcz [g] 55,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3** **Węglowodany ogółem [g] 292,2** **suma cukrów prostych [g] 51,6** **Sól [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **Sód [mg] 3 386,2**
2026-10-29 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	Kartoflanka 400 ml, Zawiera: **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] 1 868,4** **Białko ogółem [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 59,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20** **Węglowodany ogółem [g] 257,9** **suma cukrów prostych [g] 39,9** **Sól [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **Sód [mg] 3 051,5**
2026-10-30 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	BARSZCZ BIAŁY 400 ml, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL** Może zawierać: **GOR, SEZ, S02** 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] 1 829,1** **Białko ogółem [g] 77,4** **Tłuszcz [g] 58,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4** **Węglowodany ogółem [g] 260,6** **suma cukrów prostych [g] 55** **Sól [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7** **Sód [mg] 3 037,1**

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-04 KUCHNIA SZPITALNA

2026-10-31 sobota	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **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	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 sopocka 20 g, Zawiera: **GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR** Może zawierać: **S02** Herbata czarna bez cukru 200 ml	**Wartość energ. [kcal] [kcal] 1 957,1** **Białko ogółem [g] 91** **Tłuszcz [g] 61,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6** **Węglowodany ogółem [g] 272,2** **suma cukrów prostych [g] 41,7** **Sól [g] 6,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3** **Sód [mg] 2 670,2**
2026-11-01 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	Zacierkowa 400 ml, Zawiera: **GLU, JAJ, SEL** Filet z indyka duszony w sosie 110 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 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] 2 022,6** **Białko ogółem [g] 102,5** **Tłuszcz [g] 55,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9** **Węglowodany ogółem [g] 290** **suma cukrów prostych [g] 40,4** **Sól [g] 6,6** **Błonnik pokarmowy [g] 21,5** **Sód [mg] 2 619,9**
2026-11-02 poniedziałek	Łatwostrawna	Makaron 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	Krupnik 400 ml, Zawiera: **GLU, SEL** Gulasz drobiowy 150 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 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] 1 905,9** **Białko ogółem [g] 85,5** **Tłuszcz [g] 55,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6** **Węglowodany ogółem [g] 280,6** **suma cukrów prostych [g] 36,8** **Sól [g] 7,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Sód [mg] 2 984,1**
2026-11-03 wtorek	Łatwostrawna	Płatki owsiane 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] 1 988,5** **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**
2026-11-04 środa	Łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml, Zawiera: **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 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] 1 896,9** **Białko ogółem [g] 90,1** **Tłuszcz [g] 47,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5** **Węglowodany ogółem [g] 290,5** **suma cukrów prostych [g] 51** **Sól [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,2** **Sód [mg] 2 919**

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,