

Jadłospisy w dniu 2026-02-12 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-12 czwartek	MCL.ChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 40 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 182,1 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 5,2
	MCL.ChPiG cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Serek wiejski 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) ćwikła 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 100 g Szynka galicyjska 50 g Sałata 10 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 676,4 Białko ogółem [g] 149,5 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Sól [g] 8,2
	MCL.ChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 40 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 933,7 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 263,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 5,9
	MCL.ChPiG podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 30 g	Serek wiejski 50 g (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 40 g (MLE) Szynka galicyjska 50 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 619 Białko ogółem [g] 148,2 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 6,2

Jadłospisy w dniu 2026-02-12 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-12 czwartek	MCL ChPiG Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 40 g (MLE) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Galaretką wiśniowa 200 g Sałata 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 206,7 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 5,7
	MCL ChPiG wiatrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 50 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Twarożek 40 g (MLE) Sałata 10 g	Galaretką wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 868,4 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 249,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 5,6
	MCL ChPiG bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 50 g Szynka w siatce 30 g	Serek wiejski 50 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Twarożek 40 g (MLE) Sałata 10 g	Poledwica sopočka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 425,9 Białko ogółem [g] 153 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 8,3
	MCL ChPiG bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 50 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami b/m 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta z brokuła i cukinii 60 g Sałata 10 g	Galaretką wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 026,2 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 6,1

Jadłospisy w dniu 2026-02-12 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-12 czwartek	MCL.ChPiG przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 200 g (GLU) schab w ziołach rozdrobniony 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) Twarożek 40 g (MLE)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 651 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 371,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 5,7
	MCL.ChPiG wrzodowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 50 g Szynka w siatce 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g Warzywa gotowane 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 978 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 5,7
	MCL.ChPiG wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Zacierki na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g Ser żółty 50 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (MLE, GLU, SEL) potrawka z cukinii i fasoli 150 g Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 40 g (MLE) Pomidor 100 g Pasta z brokuła i cukinii 60 g Sałata 10 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 970,6 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Sól [g] 3,8