

Jadłospisy w dniu 2026-02-15 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-15 niedziela	MCL.ChPiG podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Gołąbki 100 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos pieczarkowy 50 g		Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 080,2 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 5,4
	MCL.ChPiG cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Polędwica sopočka 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Gołąbki 100 g Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos pieczarkowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Twarożek 60 g (MLE) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 535,3 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 358,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Sól [g] 7
	MCL.ChPiG łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Schab w ziołach 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Szynka chłopska 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pasta wielowarzywna 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 167,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 6

Jadłospisy w dniu 2026-02-15 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-15 niedziela	MCL ChPiG podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 100 g Wędzonka krotoszyńska 40 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałata 10 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Polędwica sopocka 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Gołąbki 100 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos pieczarkowy 50 g	Wafelki 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ ARACH)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszone 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 577,2 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 359 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 7,3
	MCL ChPiG Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 150 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pasta wielowarzywna 60 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 066,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 4
	MCL ChPiG wątrobowia	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Schab w ziołach 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 902,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 6,3

Jadłospisy w dniu 2026-02-15 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-15 niedziela	MCL ChPiG bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Schab w ziołach 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Sałata 10 g	Polędwica sopočka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta wielożywna 60 g Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 50 g	Twarożek 60 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 466,8 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 6,5
	MCL ChPiG bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g Herbata 400 ml Papryka 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Schab w ziołach 50 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Gołąbki 100 g Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ciasto domowe b/g 100 g Sos pieczarkowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszone 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielożywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 920,1 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 195,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 3,9
	MCL ChPiG trzustkowa	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Szynka w siatce 40 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Schab w ziołach 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Pasta wielożywna 60 g Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielożywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 249,5 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 6,6

Jadłospisy w dniu 2026-02-15 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-15 niedziela	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 w siatce 40 g Schab w ziołach 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorow a z ryżem b/z abielania 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 904,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sól [g] 6,6
	MCL.ChPiG przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jablko pieczone rozdrobnione 100 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorow a z ryżem zmkisowana 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 200 g (GLU) pulpety wieprzowe rozdrobnione 100 g (GLU) Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Pasta z ciecierzycy 60 g Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 934,5 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 400,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 6,9
	MCL.ChPiG wrzodowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jablko pieczone 1 szt Schab w ziołach 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka w siatce 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta wielowarzywna 60 g Warzywa gotowane 100 g Szynka chłopska 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 012,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 6,3

Jadłospisy w dniu 2026-02-15 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-15 niedziela	MCL ChP/G wegetariańska	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Pasta z brokuła i cukinii 60 g jaja gotowane 60 g (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Kotlet z kalafiora 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Wędlina wędzona 50 g Ogórki kiszane 100 g Pasta z ciecierzycy 60 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,2 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sól [g] 6,8