

Jadłospisy w dniu 2026-02-04 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-04 środa	MCL ChPiG podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g		Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbki 100 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 938,5 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 238,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 7,2
	MCL ChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) szynka wiejska 50 g Ogórek świeży 100 g Szynka drobiowa 30 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Gołąbki 100 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Rosół z makaronem 400 ml (SEL) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 516,2 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Sól [g] 7,9
	MCL ChPiG łatwastrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g Szynka staropolska 30 g		Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g Cukinia duszona 200 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 115,6 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 245,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 6,6
	MCL ChPiG podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Szynka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) szynka wiejska 50 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 400 ml (SEL) Gołąbki 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Pudding ryżowy na mleku 200 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 487,4 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 7,6

Jadłospisy w dniu 2026-02-04 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-04 środa	MCL.Ch.PiG Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia duszona 150 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 090,4 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 248,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sól [g] 4,8
	MCL.Ch.PiG wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g Cukinia duszona 200 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 956,4 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 238,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 6
	MCL.Ch.PiG bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g szynka wiejska 50 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g Cukinia duszona 200 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 496,9 Białko ogółem [g] 140,1 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 265,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 6,2
	MCL.Ch.PiG bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szynka staropolska 30 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia duszona 200 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 966,4 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 213,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 6,2

Jadłospisy w dniu 2026-02-04 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-04 środa	MCL.Ch.PiG przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 30 g szynka staropolska rozdrobniona 40 g		Kompot owocowy 300 ml zupa jarzynowa krem 400 ml (SEL) ziemniaki puree 180 g cukinia gotowana rozdrobniona 200 g pulpety drobiowe rozdrobnione 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) szynka wieprzowa rozdrobniona 40 g (GLU) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 549 Białko ogółem [g] 147,5 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 6,5
	MCL.Ch.PiG wrzodowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Szynka staropolska 30 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Cukinia duszona 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g Warzywa gotowane 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 978,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 266,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 6
	MCL.Ch.PiG wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Szynka drobiowa 30 g Humus 60 g (SEZ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g gulasz warzywny z papryką 150 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Wędlina w ege 50 g sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 886,7 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Sól [g] 6,8