

Jadłospisy w dniu 2026-02-05 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|------------------------|--|---|---|--------------|---|--|---|
| 2026-02-05 czwartek | MCL ChPiG podstawowa | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g | | Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g | Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 342,4 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 389,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Sól [g] 4,4 |
| | MCL ChPiG cukrzykowa | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g | Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g | Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | Jabłko 1 szt | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka chłopska 50 g Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g | sałatka z kaszą pęczak i pomidorami 150 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 747,6 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 462,9 Błonnik pokarmowy [g] 72,6 Sól [g] 5,7 |
| | MCL ChPiG łatwastrawna | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Parówki 2 szt Sałata 10 g | | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka chłopska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g | Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 381,7 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 385 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sól [g] 5 |

Jadłospisy w dniu 2026-02-05 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|--------------------------|---|---|---|--------------|---|--|---|
| 2026-02-05 czwartek | MCL.ChPiG podst dzieci | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Parówki 2 szt Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) ketchup 20 g Sałata 10 g | Bułka wrocławska 50 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE) | Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | Jabłko 1 szt | Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g | Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,9 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 446,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,8 Sól [g] 4,9 |
| | MCL.ChPiG Hospicjum | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Parówki 1 szt Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Jabłko pieczone 1 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) ketchup 20 g Sałata 10 g | | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 150 g Sos jasny 50 g (MLE, 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 warzywna z marchewką i pietruszką 60 g | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 4,4 |
| | MCL.ChPiG wątrobowa | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka galicyjska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g | | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g | Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,3 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Sól [g] 3,8 |
| | MCL.ChPiG bogatobiałkowa | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Parówki 2 szt Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g ketchup 20 g Sałata 10 g | Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | Jabłko 1 szt | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g | Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,4 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 426,3 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 Sól [g] 5,4 |

Jadłospisy w dniu 2026-02-05 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|-----------------------|--|--------------|--|--------------|--|--|---|
| 2026-02-05 czwartek | 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 Parówki 2 szt ketchup 20 g Sałata 10 g | | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zielenią b/m 400 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Sos jasny b/m 50 g (GLU) | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g | Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 248,5 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 375,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Sól [g] 4,8 |
| | MCL.ChPiG przecierana | bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml Mus owocowy 150 g parówki rozdrobnione 2 szt Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g ketchup 20 g | | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zielenią przecierana 400 g (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 100 g bukiet warzyw rozdrobnionych 200 g ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Wartość energetyczna [kcal] 3 009,3 Białko ogółem [g] 146,9 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 453,6 Błonnik pokarmowy [g] 65,2 Sól [g] 8,1 |
| | MCL.ChPiG wrzodowa | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Mus owocowy 150 g Szynka galicyjska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g | | Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zielenią 400 g (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Bukiet warzyw 200 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g Warzywa gotowane 100 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g | Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU) | Wartość energetyczna [kcal] 2 277,9 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 373,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Sól [g] 3,8 |

Jadłospisy w dniu 2026-02-05 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|-------------------------|---|--------------|--|--------------|--|--|--|
| 2026-02-05 czwartek | MCL ChP/G wegetariańska | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g | | Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) gulasz warzywny z cukinią i pomidorami 160 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Wędlina w ege 50 g Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g | Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,4 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 394,9 Błonnik pokarmowy [g] 58,2 Sól [g] 4,3 |