

Jadłospisy w dniu 2026-02-07 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	MCL.ChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Smalec z fasoli 60 g kielbasa krakowska 50 g Ogórki kiszone 100 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 881,5 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 3,3
	MCL.ChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor 100 g Pomidor 100 g Serek topiony 20 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g kielbasa krakowska 50 g Smalec z fasoli 60 g	tw aróg (ser biały) 60 g (MLE) pieczywo żytnie 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 544,1 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 373,6 Błonnik pokarmowy [g] 72,2 Sól [g] 5,6
	MCL.ChPiG łatwastrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka włoska 50 g Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafor gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta z marchewki 60 g kielbasa krakowska 50 g Pomidor bs 100 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 875,4 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 266,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 3,9
	MCL.ChPiG podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g	Banan 1 szt	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Smalec z fasoli 60 g Ogórki kiszone 100 g kielbasa krakowska 50 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 259,7 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 3,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	MCL.ChPiG Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Banan 1 szt Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 150 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pasta z marchewki 60 g kielbasa krakowska 50 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 925,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 3,5
	MCL.ChPiG wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 50 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 744,8 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 239,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 3,4
	MCL.ChPiG bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g	twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g	Kefir 150 ml (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 50 g	tw aróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 177,6 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 4,5
	MCL.ChPiG bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g Szynka włoska 50 g Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g Smalec z fasoli 60 g Ogórki kiszone 100 g kielbasa krakowska 50 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 820 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 164,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 1,7

Jadłospisy w dniu 2026-02-07 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	MCL.ChPiG trzustkowa	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Schab pieczony w ziołach 50 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kalańior gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 100 g Filet z indyka 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 982,3 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 3,7
	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 włoska 50 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalańior gotowany 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 719,8 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 253,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 3,4
	MCL.ChPiG przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 400 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 100 g kalańior gotowany rozdrobniony 200 g ziemniaki puree 180 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) pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 785,2 Białko ogółem [g] 166,2 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 370,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Sól [g] 5,2
	MCL.ChPiG wrzodowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Szynka włoska 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Kalańior gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z marchewki 60 g Warzywa gotowane 100 g kielbasa krakowska 50 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 828,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 3,4

Jadłospisy w dniu 2026-02-07 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	MCL ChP i C wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU) tw aróg (ser biały) 60 g (MLE) Margaryna 10 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Smalec z fasoli 60 g Ogórki kiszane 100 g Wędlina w ege 50 g	Serek naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 760,4 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 288 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sól [g] 4,4