

Jadłospisy w dniu 2026-02-01 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-01 niedziela	MCLChPiG podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (MLE)		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udka kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Pasta z fasoli 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 427,3 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 5,5
	MCLChPiG cukrzykowa	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Humus z sezamem 50 g (SEZ)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udka kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)	Mandarynka 150 g	Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pasta z fasoli 50 g	Ser biały 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 739,8 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 410,2 Błonnik pokarmowy [g] 67,2 Sól [g] 6
	MCLChPiG łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek 60 g (MLE)		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udka kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Dżem 25 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Polędwica sopočka 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 473,2 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 7,8
	MCLChPiG podst. dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Twarożek 60 g (MLE)	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Humus z sezamem 50 g (SEZ) Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udka kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 200 g Ciasto domowe 100 g (GLU)	Mandarynka 150 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pasta z fasoli 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 785,8 Białko ogółem [g] 145,6 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 371,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Sól [g] 6

Jadłospisy w dniu 2026-02-01 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-01 niedziela	MCL ChPiG Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Mandarynka 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Bukiet warzyw 150 g Ciasto domowe 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Polędwica sopocka 50 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 259,8 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 6,1
	MCL ChPiG wętrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g Twarożek 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 200 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Polędwica sopocka 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 407,9 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 7,5
	MCL ChPiG bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g Twarożek 60 g (MLE)	Humus z sezamem 50 g (SEZ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorow a z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 200 g Ciasto domowe 100 g (GLU)	Mandarynka 150 g	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Polędwica sopocka 50 g	Ser biały 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 729,4 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 408,3 Błonnik pokarmowy [g] 56 Sól [g] 7,3
	MCL ChPiG bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Sałata 10 g Wędzonka krotoszyńska 50 g Szynka staropolska 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorow a z ryżem b/z abielania 400 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 200 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Polędwica sopocka 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 145,6 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Sól [g] 7,9

Jadłospisy w dniu 2026-02-01 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-01 niedziela	MCL ChPiG przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Twarożek 60 g (MLE) Wędzonka krotoszyńska rozdrobniona 60 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem zmiksowana 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g bukiet warzyw rozdrobnionych 200 g ziemniaki puree 180 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Dżem 25 g pasta z marchewki z czarnuszką 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) połędwica sopocka mielona 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 3 348 Białko ogółem [g] 193,3 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 442,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,1 Sól [g] 9,3
	MCL ChPiG wrzodowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Wędzonka krotoszyńska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Twarożek 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g pasta z marchewki z czarnuszką 100 g Połędwica sopocka 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 287,4 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 7,6
	MCL ChPiG wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Twarożek 60 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Hummus z ciecierzycy 60 g (SEZ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 200 g Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pasta z fasoli 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 415 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sól [g] 5,9