

Jadłospisy w dniu 2026-02-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-10 wtorek	MCL.Ch.PiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Serek topiony 30 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (JAJ)	wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 452,1 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 5,7
	MCL.Ch.PiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Serek topiony 30 g (MLE)	Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Makaron razowy gotowany 180 g (GLU) Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 120 g (MLE) tw aróg (ser biały) 120 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 763,3 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 389,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Sól [g] 6,8
	MCL.Ch.PiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Tw arozek śmietankowy 60 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g (JAJ)	wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 579,1 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 6,2
	MCL.Ch.PiG podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Sałatka z buraków z oliwą 100 g Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Tw arozek śmietankowy 60 g (MLE)	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)	Galaretką wiśniowa 200 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (JAJ)	wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 757,7 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,4

Jadłospisy w dniu 2026-02-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-10 wtorek	MCL.ChPiG Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Sałatka z buraków z oliwą 40 g Szynka chłopska 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Galarotka wiśniowa 200 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Ogórek 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,4 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 4,4
	MCL.ChPiG wężrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Tw arozek śmietankowy 60 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pomidor bs 100 g Szynka drobiowa 50 g	wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,9 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 6,3
	MCL.ChPiG bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Tw arozek śmietankowy 60 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g Sałata 10 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g (JAJ)	wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 723,5 Białko ogółem [g] 150,2 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 6,5
	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 wójta 50 g Szynka chłopska 50 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Łopatka duszona w sosie własnym 100 g Brokuł gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 90 g (JAJ)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,4 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 273,9 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 4

Jadłospisy w dniu 2026-02-10 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-10 wtorek	MCLChPiG przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Tw arożek śmietankowy 60 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa zmiksowana 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 200 g Łopatką duszona w warzywach zmielona 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 3 080,5 Białko ogółem [g] 187,3 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 6,5
	MCLChPiG wrzodowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Tw arożek śmietankowy 60 g (MLE) Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Łopatką duszona w sosie własnym 100 g Brokuł gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Warzywa gotowane 100 g Szynka drobiowa 50 g	wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 249,6 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 5,9
	MCLChPiG wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (MLE, GLU) Wędlina w ege 50 g Margaryna 10 g Tw arożek śmietankowy 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (MLE) Jabłka prażone 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ogórek 100 g jaja gotowane 120 g (JAJ)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 376,6 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 5,5