

Jadłospisy w dniu 2026-02-11 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-11 środa	MCL ChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Papryka 100 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowo warzywny 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 183,2 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 5,3
	MCL ChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Papryka 100 g Jabłko 1 szt	Polędwica sopočka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowo warzywny 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ)	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g tw aróg (ser biały) 60 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 566,6 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Sól [g] 8,3
	MCL ChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) gulasz drobiowo warzywny 150 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Warzywa pieczone 100 g Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 281,5 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 6,1

Jadłospisy w dniu 2026-02-11 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-11 środa	MCL.ChPiG podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Papryka 100 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Jabłko 1 szt	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Polędwica sopocka 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) gulasz drobiowo warzywny 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ)	Mandarynka 150 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 477,7 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 361,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 7
	MCL.ChPiG Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Dżem 25 g Twarożek 90 g (MLE) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Jabłko pieczone 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) gulasz drobiowo warzywny 150 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Warzywa pieczone 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 251,2 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 5
	MCL.ChPiG wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) gulasz drobiowo warzywny 150 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Warzywa pieczone 100 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 151 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 5,6
	MCL.ChPiG bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Jabłko 1 szt	Polędwica sopocka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) gulasz drobiowo warzywny 150 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Warzywa pieczone 100 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynka drobiowa 30 g	twaróg (ser biały) 60 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 564,7 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 373,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Sól [g] 8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-11 środa	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 Polędwica sopocka 50 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) gulasz drobiowo warzywny 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Warzywa pieczone 100 g Szynka rzeż 50 g Szynka drobiowa 30 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 023,8 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Sól [g] 7,5
	MCL.ChPiG przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym zmięszana 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 200 g gulasz drobiowo warzywny 150 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Warzywa pieczone 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 794,2 Białko ogółem [g] 160,3 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 366,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 6,7
	MCL.ChPiG wzrodowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) Margaryna 10 g twarożek z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) gulasz drobiowo warzywny 150 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Warzywa pieczone 100 g wędlina kaliska 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynka drobiowa 30 g	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 132 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 5,6
	MCL.ChPiG wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (MLE, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (MLE) Margaryna 10 g Jabłko 1 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet z selera 100 g (GLU, JAJ, SEL) Ryż gotowany 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Wędlina w ege 50 g Humus 50 g (SEZ)	Jogurt 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 234,7 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Sól [g] 4,9