

## Jadłospisy w dniu 2026-02-13 OTWOCK

|                   |                        | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek  | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA  |
|-------------------|------------------------|---|---|--|---------------|---|---|---|
| 2026-02-13 piątek | MCL.ChPiG podstawowa   | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Dżem 25 g<br>Pomidor 100 g<br>Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Margaryna 10 g                      |   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Surówka z kapusty kiszanej 200 g |               | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata 10 g<br>Ogórek małosolny 100 g<br>Szynka włoska 50 g                      | Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 046,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 116,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 40,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,2<br><b>Sól</b> [g] 7,4 |
|                   | MCL.ChPiG cukrzykowa   | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Szynka staropolska 30 g<br>Pomidor 100 g<br>Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Margaryna 10 g               | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )                         | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszanej 200 g                       | gruszka 150 g | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata 10 g<br>Ogórek małosolny 100 g<br>Szynka włoska 50 g                             | Margaryna 5 g<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 612,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 151,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 64,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 384,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 62,2<br><b>Sól</b> [g] 7,8 |
|                   | MCL.ChPiG łatwostrawna | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Dżem 25 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Margaryna 10 g                         |   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku z oliwą 200 g                        |               | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Szynka włoska 50 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g<br>Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )                            | Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 197,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 123,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 56,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 311,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32<br><b>Sól</b> [g] 5,6   |
|                   | MCL.ChPiG podst dzieci | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 100 g<br>Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Dżem 25 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) | Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> )<br>jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )<br>Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszanej 200 g | gruszka 150 g | Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )<br>Ogórek małosolny 100 g<br>Sałata 10 g<br>Szynka włoska 50 g | Sok wielowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 402<br><b>Białko</b> ogółem [g] 129,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 52,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 372,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,3<br><b>Sól</b> [g] 8,1   |

## Jadłospisy w dniu 2026-02-13 OTWOCK

|                   |                          | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek  | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA   |
|-------------------|--------------------------|--|---|---|---------------|---|---|--|
| 2026-02-13 piątek | MCL ChPiG Hospitium      | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Twaróg chudy 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Pomidor bs 40 g<br>Dżem 25 g<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Mus owocowy 150 g |   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku z oliwą 150 g |               | Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Pomidor bs 60 g<br>Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata 10 g |   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 128,5<br><b>Białko ogółem</b> [g] 111,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 53,1<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 313,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,1<br><b>Sól</b> [g] 3,7 |
|                   | MCL ChPiG wątrobowa      | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor bs 100 g<br>Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Dżem 25 g  |   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku z oliwą 200 g |               | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Szyunka włoska 50 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata 10 g   | Sok widowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 131,8<br><b>Białko ogółem</b> [g] 121,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 56,6<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 297,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32<br><b>Sól</b> [g] 5,3   |
|                   | MCL ChPiG bogatobiałkowa | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor bs 100 g<br>Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Dżem 25 g  | jaja gotowane 60 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku z oliwą 200 g | gruszka 150 g | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Szyunka włoska 50 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata 10 g   | Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 614,7<br><b>Białko ogółem</b> [g] 138,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 77<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 359,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,2<br><b>Sól</b> [g] 5,1   |
|                   | MCL ChPiG bezmleczna     | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor bs 100 g<br>Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Szyunka staropolska 50 g<br>Dżem 25 g  |   | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Warzywa po grecku z oliwą 200 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g |               | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Szyunka włoska 50 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata 10 g   | Sok widowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 174,2<br><b>Białko ogółem</b> [g] 125,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 57,8<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 306,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,2<br><b>Sól</b> [g] 5,4 |

## Jadłospisy w dniu 2026-02-13 OTWOCK

|                   |                         | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja   | Posiłek nocny                         | SUMA  |
|-------------------|-------------------------|--|--------------|--|--------------|---|---------------------------------------|---|
| 2026-02-13 piątek | MCL ChPiG przecierana   | bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 400 ml<br>jabłko pieczone rozdrobnione 100 g<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Dżem 25 g |              | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa kalafiorowa przetarta 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>warzywa po grecku rozdrobnione 200 g<br>filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g ( <b>RYB</b> )       |              | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )<br>Warzywa gotowane 100 g<br>zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> ) | Sok wiowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 949,6<br><b>Białko ogółem</b> [g] 162,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 80,7<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 412,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,7<br><b>Sól</b> [g] 7   |
|                   | MCL ChPiG wrzodowa      | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Dżem 25 g                 |              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Warzywa po grecku z oliwą 200 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g                        |              | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Szywnka włoska 50 g<br>Warzywa gotowane 100 g<br>Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )  | Sok wiowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 241,4<br><b>Białko ogółem</b> [g] 122,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 57,4<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 324,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,8<br><b>Sól</b> [g] 5,3 |
|                   | MCL ChPiG wegetariańska | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 100 g<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Dżem 25 g<br>Twaróg chudy 80 g ( <b>MLE</b> )                         |              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszanej 200 g |              | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Paprykarz domowy 60 g ( <b>RYB</b> )<br>Ogórek małosolny 100 g<br>Serek topiony 60 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g   | Sok wiowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 132,6<br><b>Białko ogółem</b> [g] 112<br><b>Tłuszcz</b> [g] 50,7<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 324,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,2<br><b>Sól</b> [g] 7,3   |