

Jadłospisy w dniu 2026-02-16 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-16 poniedziałek	MCLChPiG podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Paszтет drobiowy 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) krokiety z kapustą 200 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 90 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeż 30 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 059,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 4,9
	MCLChPiG cukrzykowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Paszтет drobiowy 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kielbasa szynkowa 30 g Margaryna 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL) Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Twarożek 90 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka rzeż 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Schab pieczony 30 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 570,6 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 373,9 Błonnik pokarmowy [g] 59,6 Sól [g] 6,9
	MCLChPiG łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Paszтет drobiowy 100 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka rzeż 30 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 127,3 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 4,9
	MCLChPiG podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Paszтет drobiowy 100 g	Bułka wrocławska 50 g (GLU) kielbasa szynkowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) krokiety z kapustą 200 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL)	Pudding ryżowy na mleku 150 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 90 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Szynka rzeż 30 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 445,6 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 6,4

Jadłospisy w dniu 2026-02-16 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-16 poniedziałek	MCL ChPiG Hospitium	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Sałata 10 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет drobiowy 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 150 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Jabłko pieczone 150 g Twarożek 90 g (MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,3 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 4,4
	MCL ChPiG wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g szynka wiejska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Szy nka rzeż 30 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 855,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 5,3
	MCL ChPiG bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Paszтет drobiowy 100 g	kielbasa szynkowa 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g	Kefir 150 ml (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Szy nka rzeż 30 g	Schab pieczony 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,1 Białko ogółem [g] 138,4 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 6,4
	MCL ChPiG bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g szynka wiejska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g pomidor ze szczy piorkiem 100 g Twarożek 90 g (MLE) Szy nka rzeż 30 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,8 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 225,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 3,1
	MCL ChPiG tuzuszkowa	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Pierś z indyka gotowana 50 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) szynka wiejska 40 g Pomidor bs 100 g Szy nka rzeż 30 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,6 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 4,7

Jadłospisy w dniu 2026-02-16 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-16 poniedziałek	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 Sałata 10 g Paszтет drobiowy 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami b/m 400 ml (SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 40 g Pomidor bs 100 g Szynka rzeż 30 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 009,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Sól [g] 5
	MCL.ChPiG przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g paszтет drobiowy rozdrobniony 100 g		Kompot owocowy 300 ml zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml (MLE, SEL) bukiet warzyw rozdrobnionych 200 g Pyzy z mięsem gotowane 250 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Twarożek 90 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) Szynka rzeż 30 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 200,4 Białko ogółem [g] 176,5 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 436 Błonnik pokarmowy [g] 64,6 Sól [g] 6,5
	MCL.ChPiG wzrodowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g szynka wiejska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 250 g Bukiet warzyw 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 90 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g Szynka rzeż 30 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 964,7 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 5,4
	MCL.ChPiG wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Wędlina w ege 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) krokiety z kapustą 200 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z selera i jabłka 200 g (MLE, SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Twarożek 90 g (MLE) Wędlina w ege 30 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 898,9 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 5,9