

Jadłospisy w dniu 2026-02-02 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|-----------------------|---|---|--|---------------------------------------|---|--|---|
| 2026-02-02 poniedziałek | MCLChPiG podstawowa | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeź 50 g Jabłko 1 szt | | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | | Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Salata 10 g | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 103,2 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 7 |
| | MCLChPiG cukrzykowa | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka rzeź 50 g Jabłko 1 szt | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g (JAJ) | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Salata 10 g | Filet kruchy 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 375,5 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,8 Sól [g] 8,6 |
| | MCLChPiG łatwostrawna | Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka rzeź 50 g Jabłko pieczone 1 szt | | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | | Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Salata 10 g | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 133,3 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 7,3 |

Jadłospisy w dniu 2026-02-02 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|------------------------|---|---|--|-----------------------------|--|---|---|
| 2026-02-02 poniedziałek | MCL ChPiG podst dzieci | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rzeź 50 g Jabłko 1 szt | Bułka wrocławska 50 g (GLU) jaja gotowane 60 g (JAJ) Masło śmietankowe 5 g (MLE) | Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | Jogurt 1 szt (MLE) | Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g Sałata 10 g | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 431,6 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 340 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 7,7 |
| | MCL ChPiG Hospicjum | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 100 g Szynka rzeź 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) | | Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | | Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 60 g Sałata 10 g | | Wartość energetyczna [kcal] 1 982,9 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 6,1 |
| | MCL ChPiG wątrobowa | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szynka rzeź 50 g Jabłko pieczone 1 szt | | Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 068 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 7,1 |

Jadłospisy w dniu 2026-02-02 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|--------------------------|---|---|--|---------------------------------------|---|--|--|
| 2026-02-02 poniedziałek | MCL ChPiG bogatobiałkowa | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szynka rzeź 50 g Jabłko pieczone 1 szt | jaja gotowane 60 g (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g | Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 362,9 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 8,1 |
| | MCL ChPiG bezglutenowa | Pieczywo bezglutenowe 120 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Szynka rzeź 50 g Jabłko 1 szt | | Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Sos jasny b/g 50 g | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g Sałata 10 g | Filet kruchy 30 g Pieczywo bezglutenowe 50 g Margaryna 5 g | Wartość energetyczna [kcal] 1 963,7 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 175,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 4,5 |
| | MCL ChPiG trzustkowa | Bułka wrocławska 120 g (GLU) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Schab pieczony w ziołach 50 g | | Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 100 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 294,3 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 5,9 |

Jadłospisy w dniu 2026-02-02 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------------|----------------------|--|--------------|--|--------------|---|--|--|
| 2026-02-02 poniedziałek | MCLChPiG bezmleczna | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Szynka rzeź 50 g Jabłko pieczone 1 szt | | Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana b/m 200 g (GLU) Sos jasny b/m 50 g (GLU) | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g Pomidor bs 100 g Salata 10 g | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g | Wartość energetyczna [kcal] 1 905,4 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Sól [g] 7,4 |
| | MCLChPiG przecierana | bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g szynka rzeźnika rozdrobniona 50 g | | Kompot owocowy 300 ml zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 400 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 100 g marchewka gotowana rozdrobniona 200 g ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Warzywa gotowane 100 g zupa ry żanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) | Sok pomidorowy 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2 591,8 Białko ogółem [g] 153,1 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 7 |
| | MCLChPiG wrodowa | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Schab pieczony w ziołach 50 g | | Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Klopsik drobiowy gotowany 100 g Marchewka gotowana 200 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Warzywa gotowane 100 g | Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 069,5 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sól [g] 5,7 |

Jadłospisy w dniu 2026-02-02 OTWOCK

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|--------------------------|--------------------------|---|--------------|--|--------------|--|-----------------------|--|
| 2026-02-02, poniedziałek | MCL ChP/G, wegetariańska | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (MLE) Margaryna 10 g Wędlina w ege 50 g Jabłko 1 szt | | Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (MLE, SEL) Pulpety warzywne z kaszą gotowaną 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzynna 200 g Sos jasny 50 g (MLE, GLU) | | Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 120 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g Salata 10 g | Sok pomidorowy 200 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 851,8 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sól [g] 5,6 |