

Jadłospisy w dniu 2026-02-03 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-03 wtorek	MCLChPiG podstawowa	Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paszтет drobiowy 90 g Ogórki kiszone 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Buraczki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU, JAJ) Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg chudy 60 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,1 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 257,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 4
	MCLChPiG cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Paszтет drobiowy 90 g Ogórki kiszone 100 g	Polędwica sopocka 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Surówka z białej kapusty 200 g Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL)	Serek wiejski 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Twaróg chudy 60 g (MLE) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700,4 Białko ogółem [g] 163,2 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 60 Sól [g] 9,5
	MCLChPiG łatwastrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 100 g Paszтет drobiowy 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 200 g Ryż gotowany 180 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twaróg chudy 60 g (MLE) Schab gotowany 40 g Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,8 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 4,5
	MCLChPiG podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Paszтет drobiowy 90 g Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE)	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Dżem 25 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane 200 g Ryż gotowany 180 g	Mandarynka 120 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg chudy 60 g (MLE) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369 Białko ogółem [g] 140 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 4,5

Jadłospisy w dniu 2026-02-03 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-03 wtorek	MCL.Ch.PiG Hospitium	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 40 g Paszтет drobiowy 60 g Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Kisiel owocowy 200 ml Masło extra 82% 10 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg chudy 80 g (MLE) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 065,9 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 3,7
	MCL.Ch.PiG wętrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Filet kruchy 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 200 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Schab gotowany 40 g Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Twaróg chudy 60 g (MLE)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 973 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 4,9
	MCL.Ch.PiG bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Paszтет drobiowy 90 g Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g	Polędwica sopočka 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 200 g Ryż gotowany 180 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Schab gotowany 40 g Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Twaróg chudy 60 g (MLE)	Szynka rzeź 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 618,8 Białko ogółem [g] 165,8 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 8,5
	MCL.Ch.PiG bezmleczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Paszтет drobiowy 90 g		Kompot owocowy 300 ml zupa z fasolki szparagowej b/ml 400 ml (SEL) potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 200 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Schab gotowany 40 g Salatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g szynka wiejska 40 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 114,1 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 5,2

Jadłospisy w dniu 2026-02-03 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-03 wtorek	MCL.ChPiG przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g paszlet drobiowy rozdrobniony 90 g		Kompot owocowy 300 ml zupa z fasolki szparagowej przecierana 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 200 g (GLU) potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Twaróg chudy 60 g (MLE) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 811,6 Białko ogółem [g] 157,4 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 5
	MCL.ChPiG wrzodowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Filet kruchy 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) potrawka drobiowa 150 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 200 g Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Schab gotowany 40 g Warzywa gotowane 100 g Twaróg chudy 60 g (MLE)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 073 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 4,9
	MCL.ChPiG wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszane 100 g Makaron na mleku 400 ml (MLE, GLU) Margaryna 10 g Serek topiony 60 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 180 g Buraczki gotowane 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg chudy 60 g (MLE) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 881,7 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 3,8