

## Jadłospisy w dniu 2026-02-08 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-08 niedziela	MCL.Ch.PiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 374,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 74 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,6 <b>Sól</b> [g] 6,2
	MCL.Ch.PiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) szynka wiejska 50 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> )	Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Pasta z soczewicy 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 946,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 157,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 390,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 59,9 <b>Sól</b> [g] 10,7
	MCL.Ch.PiG łatwastrawna	płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 623,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 355,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6 <b>Sól</b> [g] 6,4
	MCL.Ch.PiG podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )	Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Miód naturalny 25 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )	Jogurt 1 szt ( <b>MLE</b> )	Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka galicyjska 50 g Papryka 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 746,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 127,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 393,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,5 <b>Sól</b> [g] 6,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-08 niedziela	MCL.ChPiG Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Budyń 200 ml ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Ryż gotowany 180 g		Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> ) Zupa mleczna 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 100 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 440,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 332,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9 <b>Sól</b> [g] 4,8
	MCL.ChPiG wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g pasta jajeczna z białek 60 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 200 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 354,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 125,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31 <b>Sól</b> [g] 6,1
	MCL.ChPiG bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )	Szynkowa 30 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> )	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )	szynka wiejska 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 928,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 162 <b>Tłuszcz</b> [g] 105,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 351,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,8 <b>Sól</b> [g] 10,4
	MCL.ChPiG bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g szynka wiejska 50 g Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ciasto domowe b/g 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g Szynka galicyjska 50 g Papryka 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 056 <b>Białko</b> ogółem [g] 98 <b>Tłuszcz</b> [g] 113,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 177,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,7 <b>Sól</b> [g] 3,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-08 niedziela	MCL.ChPiG.tzuskłowa	Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Filet z indyka 50 g Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g pasta jajeczna z białek 60 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Szpinak duszony 200 g Ryż gotowany 180 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> ) Schab pieczony w ziołach 50 g Pomidor bs 100 g szynka wiejska 30 g	Sok wiowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 380,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 116,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 335,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,3 <b>Sól</b> [g] 6,6
	MCL.ChPiG.bezmielczna	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 100 g szynka wiejska 30 g	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 326,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 117,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 303,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Sól</b> [g] 6
	MCL.ChPiG.przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g brokuł gotowany rozdrobniony 200 g ziemniaki puree 180 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g ( <b>GLU</b> ) pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 3 138,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 166,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 98,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 420,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,4 <b>Sól</b> [g] 5,8
	MCL.ChPiG.wzodowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt szynka wiejska 50 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g pasta jajeczna z białek 60 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko kurczaka pieczone 150 g Szpinak duszony 200 g Ryż gotowany 180 g Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Szynka galicyjska 50 g Warzywa gotowane 100 g tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )	Sok wiowarzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 392,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 126,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 330,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,9 <b>Sól</b> [g] 7,8

## Jadłospisy w dniu 2026-02-08 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-08 niedziela	MCL.Ch.PiG. wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet sojowy 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 100 g tw aróg (ser biały) 60 g ( <b>MLE</b> )	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 492,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 136,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 348,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,6 <b>Sól</b> [g] 4,3