

Jadłospisy w dniu 2026-02-09 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-09 poniedziałek	MCL.ChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 099 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 5,6
	MCL.ChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g	Szynka włoska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 631 Białko ogółem [g] 153 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 Sól [g] 7,5
	MCL.ChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn 200 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Pomidor bs 100 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 156,1 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 5,8
	MCL.ChPiG podst dzieci	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g	Bułka wroclawska 50 g (GLU) Szynka włoska 30 g Masło śmietankowe 5 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 400 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) szynka wiejska 50 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 423,8 Białko ogółem [g] 145,8 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 6,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-09 poniedziałek	MCL.ChPiG Hospicjum	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 40 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Mus owocowy 150 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn 150 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)		Masło extra 82% 10 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Zupa mleczna 400 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 60 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB)		Wartość energetyczna [kcal] 2 047 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sól [g] 4
	MCL.ChPiG wątrobowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn 200 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 093,6 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 5,8
	MCL.ChPiG bogatobiałkowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Paszтет drobiowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g	Szynka włoska 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn 200 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g	Ser żółty 30 g (MLE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 491,9 Białko ogółem [g] 150,4 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 6,7
	MCL.ChPiG bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 120 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g Filet kruchy 50 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g Sos pietruszkowy b/glut. 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo bezglutenowe 120 g Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) szynka wiejska 50 g Pomidor 100 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 977,3 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 180,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 4,5

Jadłospisy w dniu 2026-02-09 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-09 poniedziałek	MCLChPiG tłustkowa	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Filet kruchy 50 g Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Margaryna 10 g Schab pieczony w ziołach 50 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Bukiet jarzyn 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Bułka wrocławska 120 g (GLU) Pasta z brokuła i cukinii 50 g Pomidor bs 100 g Filet z indyka 50 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 218,7 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sól [g] 5,1
	MCLChPiG 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 60 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną b/m 400 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn 200 g Sos pietruszkowy b/m 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z brokuła i cukinii 50 g Pomidor bs 100 g szynka wiejska 50 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 930 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 282 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 4,9
	MCLChPiG przecierana	bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Herbata 400 ml jabłko pieczone rozdrobnione 100 g paszтет drobiowy rozdrobniony 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g szynka galicyjska mielona 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną przecierana 400 g (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 100 g (GOR) bukiet warzyw rozdrobnionych 200 g ziemniaki puree 180 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml bułka wrocławska rozdrobniona 120 g (GLU) Warzywa gotowane 100 g zupa ryżanka z jajkiem przecierana 400 ml (JAJ, SEL) szynka wiejska rozdrobniona 50 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 853,6 Białko ogółem [g] 162,6 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 377,1 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 5,9
	MCLChPiG wrzodowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jabłko pieczone 1 szt Filet kruchy 50 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Margaryna 10 g Szynka chłopska 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GOR) Bukiet jarzyn 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy 50 g (MLE)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Warzywa gotowane 100 g szynka wiejska 50 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 142,9 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 6,8

Jadłospisy w dniu 2026-02-09 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-09 poniedziałek	MCL.Ch.PiG. wegetariańska	Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (MLE) Wędlina w ege 50 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Humus 30 g (SEZ)		Kompot owocowy 300 ml Ryzanka z zieleniną 400 g (SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczycwo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (MLE, RYB) Serek topiony 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,1 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Sól [g] 5,5