

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-11 niedziela	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,7 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 5,9
	MCLChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) szynka wiejska 50 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynkowa 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta z soczewicy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,3 Białko ogółem [g] 173,4 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 55 Sól [g] 9,3
	MCLChPiG łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g (MIĘ)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,6 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 4,9
2025-05-12 poniedziałek	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszane 100 g Sałata 10 g Humus 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (BIA, SEL) Bitka w ieprzowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Twaróg chudy 60 g (BIA)	Galaretką z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,6 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 282 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-12 poniedziałek	MCLChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki kukurydżiane na mleku 400 ml (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Humus 30 g Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Bitka w ieprzowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Serek homogenizowa ny naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Twaróg chudy 60 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462 Białko ogółem [g] 151 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 287 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Sól [g] 6,7
		MCLChPiG łatwastrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki kukurydżiane na mleku 400 ml (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Bitka w ieprzowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 60 g (BIA)	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 763,7 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 215,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 5,4
2025-05-13 wtorek	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Twarózek śmietankowy 60 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 400 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłka prażone 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Ogórki kiszone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,2 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 6,4
		MCLChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ) sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Twarózek śmietankowy 60 g (BIA)	Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 400 ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Surówka z ogórkiem kiszony m 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Ogórki kiszone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 779,9 Białko ogółem [g] 150,3 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-13 wtorek	MCL ChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 100 g Twarożek śmietankowy 60 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 400 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłka prażone 100 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 176 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 4,7
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt Pomidor 100 g ketchup 20 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 843,9 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 396,3 Błonnik pokarmowy [g] 65,7 Sól [g] 9,1
			Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt Pomidor 100 g ketchup 20 g	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Bitka schabowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 200 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 690,4 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Błonnik pokarmowy [g] 72,2 Sól [g] 10,1
			Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt Pomidor bs 100 g ketchup 20 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) Bitka schabowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g (MIĘ) Twarożek 90 g (BIA) Salatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 402,5 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-15 czwartek	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Ryż gotowany 180 g filet z kurczaka gotowany 100 g (MIĘ) Surówka colesław 200 g (JAJ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 60 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 315,9 Białko ogółem [g] 153,3 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 4,8
	MCLChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g (MIĘ) Ryż brązowy 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ)	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 60 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 644,5 Białko ogółem [g] 186,8 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 54 Sól [g] 8,1
	MCLChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g (MIĘ) Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 60 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 264,7 Białko ogółem [g] 162 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 51 Sól [g] 6,2
2025-05-16 piątek	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Dżem 25 g Jabłko 1 szt Twaróg chudy 80 g (BIA) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszanej 200 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 60 g (JAJ, RYB) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 394,1 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-16 piątek	MCLChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Jabłko 1 szt Twaróg chudy 80 g (BIA) Margaryna 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 200 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Kefir 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 60 g (JAJ, RYB) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,2 Białko ogółem [g] 158,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 379,3 Błonnik pokarmowy [g] 62,2 Sól [g] 8,2
	MCLChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Dżem 25 g Jabłko 1 szt Twaróg chudy 80 g (BIA) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Pasta wielowarzywna 60 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Sól [g] 3,7
2025-05-17 sobota	MCLChPiG podstawowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) twarożek z rzodkiewką 60 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Dżem 25 g		Zupa pomidorowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Makaron gotowany 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g Kompot owocowy 300 ml		kielbasa krakowska 40 g (MIĘ) Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 845,6 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-17 sobota	MCL ChPiG cukrzyowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) twarożek z rzodkiewką 60 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Kefir 150 ml (BIA)	Zupa pomidorow a z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Makaron razowy gotowany 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 1 szt	kielbasa krakowska 40 g (MIE) Pasta warzywna 60 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,1 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 264,2 Błonnik pokarmowy [g] 62,5 Sól [g] 5,4
	MCL ChPiG łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 60 g (BIA) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Dżem 25 g		Zupa pomidorow a z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Makaron gotowany 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		kielbasa krakowska 40 g (MIE) szynka wiejska 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,7 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 5,5
2025-05-18 niedziela	MCL ChPiG podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIE) Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g (MIE)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,7 Białko ogółem [g] 145,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-18 niedziela	MCLChPiG cukrzykowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 735,1 Białko ogółem [g] 146 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 393,8 Błonnik pokarmowy [g] 65,1 Sól [g] 5,8
	MCLChPiG łatwastrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) Schab w ziołach 40 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana z wody 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,5 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 7,1
2025-05-19 poniedziałek	MCLChPiG podstawowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy 150 g (MIĘ) Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 60 g (BIA) Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583,3 Białko ogółem [g] 141,5 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Sól [g] 7,9
	MCLChPiG cukrzykowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Mix салат 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy 150 g (MIĘ) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 1 szt	Twarożek 60 g (BIA) Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Schab pieczony 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,4 Białko ogółem [g] 156,4 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 399,6 Błonnik pokarmowy [g] 74,8 Sól [g] 8,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-19 poniedziałek	MCL ChPiG łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna 100 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Mix салат 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU)		Zupa z cukinii z zacierką 400 ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy 150 g (MIE) Ryż gotowany 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 60 g (BIA) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka rzeż 30 g (MIE)	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 148 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 5,9
			Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Połędwica sopocka 50 g (MIE) Humus 30 g Margaryna 10 g Ogórek świeży 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Margaryna 10 g Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g (MIE)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,6 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 7
			Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Połędwica sopocka 50 g (MIE) Humus 30 g Margaryna 10 g Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Salatka szwedzka 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Margaryna 10 g Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g (MIE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójt 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,3 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sól [g] 7,6
			Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Połędwica sopocka 50 g (MIE) Pasta z marchewki 60 g Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		twarożek z natką pietruszki 60 g (BIA) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g (MIE)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,6 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Sól [g] 7,2