

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-11 środa	MCLChPiG podstawowa		Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ)		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Twaróg chudy 100 g (BIA) Mus owocowy 200 g		Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 30 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,4 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 4,7
	MCLChPiG cukrzykowa		Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Makaron razowy gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml Twaróg chudy 100 g (BIA) Mus owocowy 200 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,5 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 230,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 6,4
	MCLChPiG łatwostrawna		Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos mięsny 150 g (MIĘ) Marchewka gotowana z wody 200 g		Pierś wędzona z indyka 50 g Warzywa gotowane 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka rzeż 30 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210 Białko ogółem [g] 151,4 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 4,5
2025-06-12 czwartek	MCLChPiG podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA) Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,9 Białko ogółem [g] 144,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-12 czwartek	MCLChPiG cukrzykowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA) Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka wójtą 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 461,5 Białko ogółem [g] 156,1 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 46 Sól [g] 6,2
			Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA)		zupa pejszanka z ziemniakami 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Cukinia gotowana 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 013 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 253,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 4,2
2025-06-13 piątek	MCLChPiG podstawowa		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidora 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)		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) pulpet z mintaja 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Twaróg chudy 90 g (BIA) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 389,5 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Błonnik pokarmowy [g] 58,3 Sól [g] 6
			Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) pulpet z mintaja 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	sok z buraków 200 ml	Twaróg chudy 90 g (BIA) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Pasta z ciecierzycy 60 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójtą 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 591,3 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 390,4 Błonnik pokarmowy [g] 78,7 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-13 piątek	MCL ChPiG łatwostrawna		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Twarożek zielony 60 g (BIA) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) pulpet z mintaja 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Twaróg chudy 90 g (BIA) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 195,1 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Sól [g] 5,7
			płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml		pastą z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Sałata z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Serek wiejski 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 497,2 Białko ogółem [g] 146,8 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 6,3
			płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Banan 1 szt	pastą z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Sałata z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Szynka drobiowa 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 707,8 Białko ogółem [g] 151,4 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Sól [g] 6,9
			płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeź 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Serek wiejski 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 197 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-15 niedziela	MCL ChPiG podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (BIA)		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Szyńka wiepr. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g (MIĘ)	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,4 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 6,4
	MCL ChPiG cukrzykowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Szyńka wiepr. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Kefir 150 ml (BIA)	Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 50 g (MIĘ)	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,8 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 6,8
	MCL ChPiG łatwostrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek 60 g (BIA)		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Szyńka wiepr. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńa gotowana 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 50 g (MIĘ)	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,1 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 319 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-16 poniedziałek	MCLChPiG podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wędzona 40 g (MIE) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g		Paprykarz rybny 90 g (RYB) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 311,1 Białko ogółem [g] 150,3 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 340 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Sól [g] 6,5
	MCLChPiG cukrzycowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wędzona 40 g (MIE) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta warzywna 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Sok pomidorowy 200 ml	Paprykarz rybny 90 g (RYB) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 488,2 Białko ogółem [g] 159,7 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 377,3 Błonnik pokarmowy [g] 77,5 Sól [g] 7,4
	MCLChPiG łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wędzona 40 g (MIE) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g		Paprykarz rybny 90 g (RYB) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 079,2 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 5,5
2025-06-17 wtorek	MCLChPiG podstawowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paszтет domowy 80 g (MIE) Ogórki kiszane 100 g Filet kruchy 30 g (MIE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Pyzy z mięsem gotowane 300 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg chudy 60 g (BIA) Schab gotowany 40 g (MIE) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 312,2 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-17 wtorek	MCLChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Paszтет domowy 80 g (MIE) Sałata 10 g Ogórki kiszone 100 g Filet kruchy 30 g (MIE)	Polędwica sopocka 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Potrąwka z kurczakiem 150 g (MIE, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Schab gotowany 40 g (MIE) Twaróg chudy 60 g (BIA) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 498 Białko ogółem [g] 156 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Błonnik pokarmowy [g] 63,4 Sól [g] 8,4
	MCLChPiG łatwastrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Paszтет domowy 80 g (MIE) Filet kruchy 30 g (MIE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twaróg chudy 60 g (BIA) Schab gotowany 40 g (MIE) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Galaretkę cytrynową 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,2 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 4,9
2025-06-18 środa	MCLChPiG podstawowa		Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) kielbasa krakowska 50 g (MIE) Ogórek świeży 100 g Szynka staropolska 30 g (MIE)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIE) Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g (MIE) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 986,6 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 3,7
	MCLChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (MIE) Ogórek świeży 100 g Szynka staropolska 30 g (MIE)	Szynka galicyjska 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIE) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (MIE) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 261,6 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 56 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-18 środa	MCLChPiG latwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 50 g (MIE) Szynka staropolska 30 g (MIE)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Cukinia gotowana 200 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (MIE) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 601,3 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 222,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 2,3
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIE) Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,3 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 376,8 Błonnik pokarmowy [g] 46 Sól [g] 5,6
2025-06-19 czwartek	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)	Jabłko 1 szt	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIE) Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 880,4 Białko ogółem [g] 141,1 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 409,2 Błonnik pokarmowy [g] 62 Sól [g] 5,9
			Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt	twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIE) Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g		

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-19 czwartek	MCL ChPiG latwostrawna		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia gotowana 200 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Pasta warzywna 60 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,2 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 387,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 5,6
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Salatka z pomidora 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU)		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka z ogórka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 100 g (BIA) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700,7 Białko ogółem [g] 142,4 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 427,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,1 Sól [g] 4,4
			Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Salatka z pomidora 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta warzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka z ogórka 200 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (BIA) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 863,9 Białko ogółem [g] 149 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 452,6 Błonnik pokarmowy [g] 74,1 Sól [g] 4,9
2025-06-20 piątek	MCL ChPiG cukrzykowa		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) tw aróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (BIA) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,8 Białko ogółem [g] 144,8 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 438,8 Błonnik pokarmowy [g] 59,1 Sól [g] 3,6