

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-01 niedziela	MCLChPiG podstawowa		Pieczyno 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) Udło gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,6 Białko ogółem [g] 150,3 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 5,7
	MCLChPiG cukrzykowa		Pieczyno 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)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynkowa 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Udło gotowane 150 g Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Ciasto domowe 100 g (GLU)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Pieczyno 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)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta z soczewicy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 819,3 Białko ogółem [g] 181,2 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 9,1
	MCLChPiG łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pieczyno 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) Udło gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Pieczyno 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
2025-06-02 poniedziałek	MCLChPiG podstawowa		Pieczyno 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, GLU, 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 Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 60 g Twaróg chudy 60 g (BIA) Jabłko 1 szt	Galaretką z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,6 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-02 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 60 g Twaróg chudy 60 g (BIA) Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563 Białko ogółem [g] 151 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 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 60 g Twaróg chudy 60 g (BIA) Jabłko 1 szt	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 876,1 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 243,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 5,4
2025-06-03 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 50 g (MIĘ) sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Tw arózek śmietankowy 30 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 tw arogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Ogórki kiszone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,4 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 6,4
		MCLChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Tw arózek śmietankowy 30 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 marchewki 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 tw arogiem 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] 2 718,6 Białko ogółem [g] 151,3 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 364 Błonnik pokarmowy [g] 60,1 Sól [g] 8,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-03 wtorek	MCL ChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 100 g Twarożek śmietankowy 30 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] 2 165,2 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 4,7
2025-06-04 środa	MCL ChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt Ogórek świeży 100 g ketchup 20 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Papryka 100 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 465,6 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 7,1
	MCL ChPiG cukrzycowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt Ogórek świeży 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) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)	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) Papryka 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 518,8 Białko ogółem [g] 141,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 8,7
	MCL ChPiG łatwostrawna		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) Schab pieczony 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) Pomidor bs 100 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 351,1 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-05 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 Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, 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] 2 356,6 Białko ogółem [g] 141,3 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sól [g] 5
	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) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, 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] 2 685,2 Białko ogółem [g] 174,7 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 55 Sól [g] 8,3
	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) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, 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] 2 305,4 Białko ogółem [g] 150 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Błonnik pokarmowy [g] 52 Sól [g] 6,4
2025-06-06 piątek	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Dżem 25 g Banan 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 wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 200 g		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] 2 444,1 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 393,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-06 piątek	MCLChPiG cukrzycowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Pomidor 100 g 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 wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 200 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Jabłko 1 szt	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] 2 769,8 Białko ogółem [g] 164,9 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 417 Błonnik pokarmowy [g] 75,1 Sól [g] 6,8
	MCLChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Dżem 25 g Banan 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] 2 308,1 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sól [g] 3,7
2025-06-07 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)		Zupa pomidorowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Knedle ze śliwkami 250 g (GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłko 1 szt 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] 1 836,9 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 251,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-07 sobota	MCLChPiG 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 pora ,marchewki i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (BIA)	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] 1 807,2 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 217,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Sól [g] 4,9
	MCLChPiG 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)		Zupa pomidorow a z ziemniakami 400 ml (SEL) Knedle ze śliwkami 250 g (GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłko pieczone 1 szt 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] 1 718,4 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 234 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 5,3
2025-06-08 niedziela	MCLChPiG podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIE) Jabłko 1 szt Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		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] 2 676,9 Białko ogółem [g] 145,9 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 397,5 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-08 niedziela	MCL ChPiG cukrzykowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) Jabłko 1 szt Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Sałata 10 g	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) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 844,3 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 420,5 Błonnik pokarmowy [g] 69,7 Sól [g] 5,7
	MCL ChPiG łatwastrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) Schab w ziołach 40 g Jabłko 1 szt Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		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] 2 366,7 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 7,1
2025-06-09 poniedziałek	MCL ChPiG podstawowa		plátky ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100 g (GLU, JAJ, 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] 2 617,9 Białko ogółem [g] 145,9 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 357,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Sól [g] 8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-09 poniedziałek	MCLChPiG cukrzycowa		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) filet z kurczaka gotowany 100 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] 2 734,2 Białko ogółem [g] 159,7 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 371,6 Błonnik pokarmowy [g] 63,5 Sól [g] 8,2
	MCLChPiG 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) filet z kurczaka gotowany 100 g (MIĘ) 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 (MIĘ)	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,5 Białko ogółem [g] 151,3 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 5,5
2025-06-10 wtorek	MCLChPiG podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) 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, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) 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 (MIĘ)	Galaretką wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,6 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 7,2
	MCLChPiG cukrzycowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) 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, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) 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 (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójt 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,3 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 340 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Sól [g] 7,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-10 wtorek	MCL ChP/G łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) 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, MIĘ) 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 (MIĘ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[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