

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota	MCL ChPiG podstawowa		Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z fasoli 60 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,2 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 Sól [g] 3,8
	MCL ChPiG cukrzycowa		Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Ser żółty 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g	Banan 1 szt	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pasta z fasoli 60 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójt 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,8 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 370,6 Błonnik pokarmowy [g] 72 Sól [g] 4,4
	MCL ChPiG łatwostrawna		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta z marchewki 60 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 862,3 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Sól [g] 3,6
2025-06-22 niedziela	MCL ChPiG 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) Udko 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) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,6 Białko ogółem [g] 150,3 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-22 niedziela	MCLChPiG cukrzyowa		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 Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Ciasto domowe 100 g (GLU)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ser żółty 50 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] 2 873,3 Białko ogółem [g] 181,2 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 9
	MCLChPiG łatwostawna		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 twaróg (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
2025-06-23 poniedziałek	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki kukurydżiane na mleku 400 ml (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Ogórki kiszane 100 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g (MIĘ) twarożek z natką pietruszki 60 g (BIA) Pomidor 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,3 Białko ogółem [g] 151,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 5,5
	MCLChPiG cukrzyowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki kukurydżiane na mleku 400 ml (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Ogórki kiszane 100 g Sałata 10 g	Serek topiony 30 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g (MIĘ) twarożek z natką pietruszki 60 g (BIA) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,3 Białko ogółem [g] 167,8 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	MCLChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (BIA) Pasztecik drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Łopataka duszona w warzywach 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 twarożek z natką pietruszki 60 g (BIA)	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,6 Białko ogółem [g] 146,9 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 254,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 4,9
			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) 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		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Ogórki kiszzone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,8 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 7,1
			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) Twarożek 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 kiszonym 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Ogórki kiszzone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 802,5 Białko ogółem [g] 155,2 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Sól [g] 8
			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 60 g (BIA) Sałata 10 g		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 wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,8 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-25 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		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 100 g (GLU, JAJ, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 100 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,3 Białko ogółem [g] 147,6 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 6,8
	MCL ChPiG cukrzykowa		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 (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Pierś z kurczaka got. 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)	Kefir 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,9 Białko ogółem [g] 166,2 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 7,7
	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		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Warzywa gotowane 100 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 520,9 Białko ogółem [g] 152 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 5,8
2025-06-26 czwartek	MCL ChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka w siatce 30 g (MIE) Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (BIA) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIE) 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 (MIE) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,5 Białko ogółem [g] 141,2 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sól [g] 5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-26 czwartek	MCLChPiG cukrzycowa		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) Sałata 10 g	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) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) 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] [kcal] 2 753,1 Białko ogółem [g] 176,6 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 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) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) 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	Galaretką wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,2 Białko ogółem [g] 149,7 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Sól [g] 6,4
2025-06-27 piątek	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Dżem 25 g Pomidor 100 g 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 cukinii, sera i pomidorów 60 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Szynka włoska 50 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,9 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 375 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Sól [g] 4,2
	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 cukinii, sera i pomidorów 60 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Szynka włoska 50 g (MIĘ)	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733,2 Białko ogółem [g] 160,4 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 418,8 Błonnik pokarmowy [g] 75,4 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-27 piątek	MCL ChPiG łatwastrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g 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 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Pasta z cukinii, sera i pomidorów 60 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,1 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Sól [g] 3,8
2025-06-28 sobota	MCL ChPiG podstawowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos boloński 160 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 300 ml		kielbasa krakowska 40 g (MIE) 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] 2 187,9 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 6,1
		MCL ChPiG cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Kefir 150 ml (BIA)	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos boloński 160 g (GLU, MIE) Makaron razowy gotowany 180 g Jabłko 1 szt 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] 2 300,5 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 262,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Sól [g] 7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-28 sobota	MCL ChPiG latwostrawna		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta z zielonego groszku 50 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa ziemniaczana 400 g (BIA, SEL) Sos boloński 160 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g (GLU) Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g 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] 2 101,4 Białko ogółem [g] 139,3 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 5,8
			Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIE) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIE) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g (MIE)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 485 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Sól [g] 6,5
2025-06-29 niedziela	MCL ChPiG podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIE) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIE) 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)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (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 50 g (MIE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,4 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 376,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 Sól [g] 6,2
			Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIE) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIE) 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)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (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 50 g (MIE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,4 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 376,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-06-29 niedziela	MCLChPiG łatwostrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIE) Schab w ziołach 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana z wody 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Polędwica sopocka 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka drobiowa 30 g (MIE)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,3 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 7,2
			plátky 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 grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Potrawka z kurczakiem 160 g (MIE, SEL) Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 60 g (BIA) Szynka rzeż 30 g (MIE) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,8 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 395,4 Błonnik pokarmowy [g] 58 Sól [g] 6,2
			plátky 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 (MIE) Margaryna 5 g	Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Potrawka z kurczakiem 160 g (MIE, SEL) 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 (MIE) Papryka 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Schab pieczony 30 g (MIE) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 738,8 Białko ogółem [g] 142,5 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 417,5 Błonnik pokarmowy [g] 74,1 Sól [g] 6,9
			plátky 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 selerowa z makaronem 400 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 160 g (MIE, SEL) 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] 2 202,6 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sól [g] 5,7