

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-01 wtorek	MCLChPiG podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Poledwica sopocka 50 g (MIĘ) Humus z sezamem 30 g Margaryna 10 g Papryka 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Nagetsy z piersi kurczaka 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml		Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Margaryna 10 g Ogórki kiszone 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,3 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 7,1
	MCLChPiG cukrzycowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Poledwica sopocka 50 g (MIĘ) Humus z sezamem 30 g Margaryna 10 g Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany w warzywach 100 g (MIĘ) 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 kiszone 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wędzona 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,1 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 7,3
	MCLChPiG łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Poledwica 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) Filet z kurczaka gotowany w warzywach 100 g (MIĘ) Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,9 Białko ogółem [g] 143,8 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Sól [g] 7
2025-07-02 środa	MCLChPiG podstawowa		Zacierki na mleku 400 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (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 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos mięsny 150 g (MIĘ) Surówka z pora 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] 2 437,8 Białko ogółem [g] 159,9 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-02 środa	MCLChPiG cukrzycowa		Zacierki na mleku 400 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (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 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos mięsny 150 g (MIĘ) Surówka z pora 200 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	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] 2 803 Białko ogółem [g] 175,6 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sól [g] 7
	MCLChPiG łatwowstrawna		Zacierki na mleku 400 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (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 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos mięsny 150 g (MIĘ) Marchewka gotowana z wody 200 g		Pierś wędzona z indyka 50 g Pomidor bs 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] 2 171 Białko ogółem [g] 148,6 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 4,5
2025-07-03 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 peyzanka 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
	MCLChPiG cukrzycowa		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 wójtka 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Zupa peyzanka 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] [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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-03 czwartek	MCL ChPiG łatwastrawna		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 pejzanka 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
2025-07-04 piątek	MCL ChPiG 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 marchewki z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Szynka włoska 40 g (MIĘ) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Pasta z ciecierzycy 90 g	Galaretką wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 471,9 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 394,3 Błonnik pokarmowy [g] 73,6 Sól [g] 6,5
		MCL ChPiG cukrzykowa	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 marchewki z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	sok z buraków 200 ml	Szynka włoska 40 g (MIĘ) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Pasta z ciecierzycy 90 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójt 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 705,4 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 427,8 Błonnik pokarmowy [g] 88,7 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-04 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 Szynka włoska 40 g (MIE)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 106,2 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 52 Sól [g] 5,8
2025-07-05 sobota	MCL ChPiG podstawowa		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		Szynka rzeź 50 g (MIE) Sałatka 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] 2 426,9 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 6,9
2025-07-05 sobota	MCL ChPiG cukrzykowa		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	Szynka rzeź 50 g (MIE) Sałatka 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] 2 637,6 Białko ogółem [g] 142 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Błonnik pokarmowy [g] 52 Sól [g] 7,5
2025-07-05 sobota	MCL ChPiG łatwostrawna		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 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-06 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) Szynka wiep. 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)	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 235,8 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 5,4
	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) Szynka wiep. 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)	Ser biały 30 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 391,4 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 6,1
	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) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia 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)	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,5 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-07 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 domowy 120 g Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,7 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 64,3 Sól [g] 5,8
	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 domowy 120 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,4 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 406,4 Błonnik pokarmowy [g] 83,4 Sól [g] 6,4
	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 domowy 120 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,8 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sól [g] 4,9
2025-07-08 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) Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 100 g Filet kruchy 30 g (MIE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) sałata z rzodkiewką i szczypiorkiem z olejem 200 g Potrawka warzywna z tofu 150 g Ryż gotowany 180 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	Galaretkę cytrynową 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,3 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-08 wtorek	MCL.Ch.PiG cukrzyowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Sałata 10 g Papryka 100 g Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g sałata z rzodkiewką i szczypiorkiem z olejem 200 g Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Schab gotowany 40 g (MIĘ) 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 (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,3 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 50 Sól [g] 7,6
	MCL.Ch.PiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Ogórki kiszane 100 g Sałata 10 g Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Filet kruchy 30 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Buraczki 200 g (GLU) Ryż gotowany 180 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twaróg chudy 60 g (BIA) Schab gotowany 40 g (MIĘ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,6 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 4,7
2025-07-09 środa	MCL.Ch.PiG podstawowa		Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Szynka staropolska 30 g (MIĘ)		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, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [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
	MCL.Ch.PiG cukrzyowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIĘ) 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 (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [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 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-09 środa	MCLChPiG łatwostrawna		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
2025-07-10 czwartek	MCLChPiG podstawowa		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
		MCLChPiG cukrzycowa	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)	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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-10 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) Dyńa 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] 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