

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-11 poniedziałek	MCL ChPiG podstawowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Sos jogurtowy 80 g (BIA) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 60 g (BIA) Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 376,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Sól [g] 5,4
	MCL ChPiG 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 grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Twarożek 60 g (BIA) Szynka rzeź 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] 2 668,8 Białko ogółem [g] 154,2 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Błonnik pokarmowy [g] 53 Sól [g] 6,6
	MCL ChPiG łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna 100 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Mix салат 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU)		Zupa selerowa z makaronem 400 ml (SEL) Sos jogurtowy 80 g (BIA) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 60 g (BIA) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g (MIĘ)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,4 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 5,2
2025-08-12 wtorek	MCL ChPiG podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Polędwica sopočka 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) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)		pasta z tuńczyka, jajka i natki 60 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Ogórek świeży 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,9 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-12 wtorek	MCL ChPiG cukrzykowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Polędwica 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 z koperkiem 50 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) surówka z buraków z jabłkiem 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml	pasta z tuńczyka, jajka i natki 60 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Ogórek świeży 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] 2 285,9 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 7,8
	MCL ChPiG 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) Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)		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)	Jogurt naturalny 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,3 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 6,3
2025-08-13 środa	MCL ChPiG 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) Placki ziemniaczane 300 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 100 g Bukiet warzyw 200 g		Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml twarożek z suszonymi pomidorami 60 g (BIA)	Galaretki 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703 Białko ogółem [g] 141,2 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Sól [g] 5,3
	MCL ChPiG 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 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos mięsno warzywny 180 g (MIĘ, SEL) Jabłko 1 szt	arbuz 150 g	Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml twarożek z suszonymi pomidorami 60 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741,3 Białko ogółem [g] 158,8 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-13 środa	MCL ChPiG 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) Placki ziemniaczane 300 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 100 g Bukiet warzyw 200 g		Pierś wędzona z indyka 50 g Warzywa pieczone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 60 g (BIA)	Galaretka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 538,5 Białko ogółem [g] 141,8 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 4,3
			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 koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Surówka z marchewki 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		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	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 122,2 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 5
2025-08-14 czwartek	MCL ChPiG 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 wójtka 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Surówka z marchewki 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (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] 2 386 Białko ogółem [g] 138,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Błonnik pokarmowy [g] 49 Sól [g] 6,5
			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 koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		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	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 923,8 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 4,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-15 piątek	MCLChPiG podstawowa		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Dżem 40 g wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Filet z miruny panierow any pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Szynka włoska 40 g (MIE) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB)	Serek homogenizowa ny naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 565,4 Białko ogółem [g] 145,1 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 6,5
	MCLChPiG cukrzyowa		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 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, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Szynka rzeź 30 g (MIE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 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 (MIE) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójta 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 631,9 Białko ogółem [g] 154,6 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 59,3 Sól [g] 8,4
	MCLChPiG łatwostrawna		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Twarożek zielowy 60 g (BIA) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Dżem 40 g wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 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)	Serek homogenizowa ny naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 374,4 Białko ogółem [g] 157,5 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-16 sobota	MCL.ChPiG podstawowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeż 50 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,2 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 5,9
	MCL.ChPiG cukrzykowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) 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 szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Szynka rzeż 50 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,3 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Sól [g] 7,7
	MCL.ChPiG łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana z wody 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeż 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 800,9 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 266 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 6,7
2025-08-17 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)	Serek wiejski 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,3 Białko ogółem [g] 139,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-17 niedziela	MCLChPiG cukrzyowa		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)	Banan 1 szt	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] 2 456,4 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 5,9
	MCLChPiG 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 Kalańior gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) pasta z marchewki z czarnuszką 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 50 g (MIĘ)	Serek wiejski 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 191,3 Białko ogółem [g] 136,9 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 7,7
2025-08-18 poniedziałek	MCLChPiG podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójta 40 g (MIĘ) 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 (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g		Paprykarz domowy 120 g (RYB) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 061,1 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-18 poniedziałek	MCL	ChPiG cukrzykowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wędzona 40 g (MIĘ) 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 z marchewką i pietruszką 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Paprykarz domowy 120 g (RYB) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 152,7 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 53 Sól [g] 6,3
	MCL	ChPiG łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wędzona 40 g (MIĘ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor białoskóry 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g		Paprykarz domowy 120 g (RYB) Pomidor białoskóry 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 019 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 5,3
2025-08-19 wtorek	MCL	ChPiG podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paszтет drobiowy 80 g Ogórki kiszzone 100 g Filet kruchy 30 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg chudy 60 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Galaretkawięśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 268,3 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 5,4
	MCL	ChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Paszтет drobiowy 80 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 100 g Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL)	Serek wiejski 200 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) 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] 2 537,2 Białko ogółem [g] 158,3 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Sól [g] 9,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-19 wtorek	MCL ChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Paszтет drobiowy 80 g Filet kruchy 30 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) 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 wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 4,8
			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 Serek topiony 30 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) 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	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,8 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 3,1
			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 Serek topiony 30 g (BIA)	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 coleslaw 200 g (JAJ) zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	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] 2 307,4 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 4
			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 (MIĘ) Szynka staropolska 30 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Cukinia duszona 200 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 938,7 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 229 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 2,2