

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-21 czwartek	MCL ChPiG podstawowa		Pieczyno 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 (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,1 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sól [g] 5,1
	MCL ChPiG cukrzykowa		Pieczyno 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) Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Jabłko 1 szt	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,6 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 377,1 Błonnik pokarmowy [g] 60,4 Sól [g] 5,7
	MCL ChPiG łatwostrawna		Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia gotowana 200 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g	Serek naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,5 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 4,8
2025-08-22 piątek	MCL ChPiG podstawowa		Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU)		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 100 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,6 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 3,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-22 piątek	MCLChPiG cukrzyowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 200 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 431,7 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 50 Sól [g] 4,4
	MCLChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (BIA) Sałatka z pomidora bs 100 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 470,7 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 3,3
2025-08-23 sobota	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo 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 Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Smalec z fasoli 60 g kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 845,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 3,2
	MCLChPiG cukrzyowa		Pieczywo 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 Pomidor 100 g	Pieczywo 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 białej kapusty 200 g	Banan 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g kiełbasa krakowska 50 g (MIĘ) Smalec z fasoli 60 g	Szynka wójtka 30 g (MIĘ) pieczywo żytnie 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 327,9 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 353 Błonnik pokarmowy [g] 67,2 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-23 sobota	MCLChPiG latwostrawna		Pieczywo 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		Pieczywo 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] 1 595,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 219,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 2,8
			Pieczywo 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) Papryka 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo 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] 2 356,3 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 5,5
			Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Papryka 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 kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (SEL) 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] 2 688 Białko ogółem [g] 162,1 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Sól [g] 8,8
			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 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-25 poniedziałek	MCL ChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g (MIE)		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 400 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g (MIE) Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Pomidor 100 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,1 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sól [g] 5,4
	MCL ChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g (MIE) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g	Szynka włoska 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 400 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g (MIE) Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,6 Białko ogółem [g] 162,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Sól [g] 6,1
	MCL ChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g (MIE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 400 g (SEL) Łopatka duszona w warzywach 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,5 Białko ogółem [g] 138,5 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 241,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 4,7
2025-08-26 wtorek	MCL ChPiG 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 (MIE) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Tw arozek śmietankowy 60 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (BIA, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 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) Ogórki kiszone 100 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Szynka drobiowa 30 g (MIE)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,2 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-26 wtorek	MCLChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Tw arozek śmietankowy 60 g (BIA)	Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,4 Białko ogółem [g] 150,7 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Sól [g] 7,4
	MCLChPiG łatwastrawna		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 Tw arozek śmietankowy 60 g (BIA) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (BIA, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 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 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,1 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 264,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 5,2
2025-08-27 środa	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt Papryka 100 g ketchup 20 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,5 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 5,7
	MCLChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt Papryka 100 g ketchup 20 g	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g tw aroś (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 749,3 Białko ogółem [g] 149,5 Tłuszcz [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-27 środa	MCL ChPiG latwostrawna		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) Schab pieczony 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 pieczone 100 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,9 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 5,7
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Ser żółty 30 g (BIA) Pomidor 100 g Szynka drobiowa 50 g (MIE) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Ryż gotowany 180 g Potrawka z kurczakiem 150 g (MIE, SEL) 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] 1 969,3 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 4,6
			Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIE) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (BIA) Margaryna 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Serek wiejski 50 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIE, SEL) 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 (MIE)	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,2 Białko ogółem [g] 142,6 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 274,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Sól [g] 6,8
			Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g Szynka w siatce 30 g (MIE) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIE, SEL) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU)		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 60 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 882,8 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-29 piątek	MCL ChPiG 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) Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórek małosolny 100 g Szynka włoska 50 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,1 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 4
	MCL ChPiG 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 Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórek małosolny 100 g Szynka włoska 50 g (MIĘ)	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,5 Białko ogółem [g] 158,6 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 390,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Sól [g] 6
	MCL ChPiG łatwostrawna		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 z oliwą 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 (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 60 g (RYB)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,8 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 4,1
2025-08-30 sobota	MCL ChPiG podstawowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta z zielonego groszku 50 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos boloński 160 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka z marchewki 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kielbasa krakowska 30 g (MIĘ)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,6 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-30 sobota	MCLChPiG cukrzykowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta z zielonego groszku 50 g Papryka 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) Sałata 10 g	Szynkowa 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos boloński 160 g (GLU, MIE) Makaron razowy gotowany 180 g Surówka z marchewki 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kielbasa krakowska 30 g (MIE)	szynka wiejska 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 309,6 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 230,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sól [g] 8,3
	MCLChPiG łatwostrawna		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) Sałata 10 g		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		szynka wiejska 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa krakowska 30 g (MIE)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 091 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 5,8
2025-08-31 niedziela	MCLChPiG 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 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] 2 389,8 Białko ogółem [g] 137,8 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-31 niedziela	MCL	ChPiG cukrzycowa	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) 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 (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Twarożek 60 g (BIA) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 551,1 Białko ogółem [g] 143,1 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Sól [g] 6,9
	MCL	ChPiG łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) 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, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana z wody 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (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] 2 100,6 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 7,1