

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 OTWOCK

|                      |                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                           | 2. śniadanie                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                              | SUMA                                                                                                                                                           |
|----------------------|------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-01 sobota    | MCL.ChPiG podstawowa   |  | Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Kielbasa kanapkowa 50 g<br>Sałata 10 g |                                                                                      | Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml                                                              |                             | Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Margaryna 10 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałata 10 g    | Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )                                        | Wartość energetyczna[kcal] 1 949,7<br>Białko ogółem [g] 110<br>Tłuszcz [g] 66,8<br>Węglowodany ogółem [g] 239,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,9<br>Sól [g] 4,9   |
|                      | MCL.ChPiG cukrzykowa   |  | Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Kielbasa kanapkowa 50 g<br>Sałata 10 g        | Szynkowa 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g | Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kotlet mielony got.na parze 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml                                                               | Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> ) | Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Margaryna 10 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałata 10 g           | szynka wiejska 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 370,4<br>Białko ogółem [g] 130,7<br>Tłuszcz [g] 79,5<br>Węglowodany ogółem [g] 309,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 49,9<br>Sól [g] 8,7 |
|                      | MCL.ChPiG łatwostrawna |  | Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor bs 100 g<br>Kielbasa kanapkowa 50 g<br>Sałata 10 g          |                                                                                      | Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Kotlet mielony got.na parze 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml                                                                      |                             | Ser biały 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałata 10 g | Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>BIA</b> )                                        | Wartość energetyczna[kcal] 1 990,4<br>Białko ogółem [g] 117,3<br>Tłuszcz [g] 63,6<br>Węglowodany ogółem [g] 247,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,9<br>Sól [g] 4,5 |
| 2025-11-02 niedziela | MCL.ChPiG podstawowa   |  | płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>jaja gotowane 60 g<br>Papryka 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml                 |                                                                                      | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>surówka z buraków z jabłkiem 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU</b> ) |                             | Pasta z ciecierzycy 60 g<br>Ogórki kiszane 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Szynka chłopska 50 g ( <b>MIĘ</b> )                    | Sok wielowarzywny 200 ml                                                                   | Wartość energetyczna[kcal] 2 134,6<br>Białko ogółem [g] 111,7<br>Tłuszcz [g] 53,8<br>Węglowodany ogółem [g] 316,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,6<br>Sól [g] 4,5 |

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 OTWOCK

|                         |                       |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                 | Kolacja                                                                                                                                            | Posiłek nocny                                                            | SUMA                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-02 niedziela    | MCLChPiG cukrzycowa   |  | płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA)<br>Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ)<br>jaja gotowane 60 g<br>Papryka 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)                                                | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g<br>Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL)<br>Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>ćwikla 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)                       | Jogurt naturalny 100 g (BIA) | Pasta z ciecierzycy 60 g<br>Ogórki kiszzone 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>Szynka chłopska 50 g (MIĘ) | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Twarożek 60 g (BIA)<br>Margaryna 5 g       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 788,6<br>Białko ogółem [g] 170,1<br>Tłuszcz [g] 74,3<br>Węglowodany ogółem [g] 382<br>Błonnik pokarmowy [g] 52,3<br>Sól [g] 7,7  |
|                         | MCLChPiG łatwostrawna |  | płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA)<br>Pasta jajeczna 60 g (JAJ)<br>Schab w ziołach 50 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Herbata 400 ml                               |                                                                             | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL)<br>Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>surówka z buraków z jabłkiem 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) |                              | Szynka chłopska 50 g (MIĘ)<br>Pomidor bs 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Pasta wielowarzynna 60 g     | Sok wielowarzynny 200 ml                                                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,1<br>Białko ogółem [g] 139,4<br>Tłuszcz [g] 60,4<br>Węglowodany ogółem [g] 334<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,3<br>Sól [g] 5,1  |
| 2025-11-03 poniedziałek | MCLChPiG podstawowa   |  | Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA)<br>Ser żółty 50 g (BIA)<br>Ogórki kiszzone 100 g<br>Sałata 10 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>szynka wiejska 40 g (MIĘ) |                                                                             | Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL)<br>Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 160 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Surówka colesław 200 g (JAJ)<br>Kompot owocowy 300 ml                                |                              | Twarożek 60 g (BIA)<br>Szynka rzeź 30 g (MIĘ)<br>Pomidor 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Herbata 400 ml           | Jabłko 1 szt                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,9<br>Białko ogółem [g] 74,4<br>Tłuszcz [g] 43,4<br>Węglowodany ogółem [g] 315,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,1<br>Sól [g] 5,2 |
|                         | MCLChPiG cukrzycowa   |  | Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA)<br>Ser biały 60 g (BIA)<br>Ogórki kiszzone 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>szynka wiejska 40 g (MIĘ)        | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ)<br>Margaryna 5 g | Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL)<br>Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 160 g<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka colesław 200 g (JAJ)<br>Kompot owocowy 300 ml                                 | Kefir 150 ml (BIA)           | Twarożek 60 g (BIA)<br>Szynka rzeź 30 g (MIĘ)<br>Pomidor 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)                  | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Schab pieczony 30 g (MIĘ)<br>Margaryna 5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,6<br>Białko ogółem [g] 106<br>Tłuszcz [g] 55,5<br>Węglowodany ogółem [g] 342,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 52,3<br>Sól [g] 8    |

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 OTWOCK

|                         |                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek             | Kolacja                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                                                           | SUMA                                                                                                                                                           |
|-------------------------|------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-03 poniedziałek | MCL ChPiG latwostrawna |  | Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA)<br>Ser biały 60 g (BIA)<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>szynka wiejska 40 g (MIĘ)     |                                                                    | Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL)<br>Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 160 g<br>Ryż gotowany 180 g<br>Bukiet warzyw 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml                                        |                          | Twarożek 60 g (BIA)<br>Pomidor bs 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Herbata 400 ml<br>Szynka rzeź 30 g (MIĘ)                                     | Mus owocowy 150 g                                                       | Wartość energetyczna[kcal] 1 886,2<br>Białko ogółem [g] 81,6<br>Tłuszcz [g] 38<br>Węglowodany ogółem [g] 321<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,7<br>Sól [g] 5,9      |
|                         |                        |  | Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU)<br>Szynka chłopska 50 g (MIĘ)<br>Humus 30 g<br>Margaryna 10 g<br>Sałatka z buraków z oliwą 100 g<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Herbata 400 ml         |                                                                    | Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL)<br>Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z ogórkiem kiszony m 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos pomidorowy 50 g (SEL) |                          | pastą z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB)<br>Margaryna 10 g<br>Ogórek 100 g<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) | Galaretka wiśniowa 200 g                                                | Wartość energetyczna[kcal] 2 263,8<br>Białko ogółem [g] 118,8<br>Tłuszcz [g] 76,4<br>Węglowodany ogółem [g] 289,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,9<br>Sól [g] 5,4 |
|                         |                        |  | Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU)<br>Szynka chłopska 50 g (MIĘ)<br>Humus 30 g<br>Margaryna 10 g<br>Pomidor 100 g<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Herbata 400 ml                                  | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g<br>jajka gotowane 60 g | Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL)<br>Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ)<br>Brokuł gotowany 200 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos pomidorowy 50 g (SEL)              | Sok wielowarzywny 200 ml | pastą z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB)<br>Margaryna 10 g<br>Ogórek 100 g<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ)        | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g<br>Szynka wójtka 30 g (MIĘ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 558,9<br>Białko ogółem [g] 142,2<br>Tłuszcz [g] 71,1<br>Węglowodany ogółem [g] 365,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 55,2<br>Sól [g] 7,2 |
|                         |                        |  | Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU)<br>Szynka chłopska 50 g (MIĘ)<br>Sałatka z buraków z oliwą 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pasta wielowarzywna 60 g<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Herbata 400 ml |                                                                    | Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL)<br>Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ)<br>Brokuł gotowany 200 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos pomidorowy 50 g (SEL)              |                          | pastą z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB)<br>Margaryna 10 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Herbata 400 ml<br>kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ)   | Galaretka wiśniowa 200 g                                                | Wartość energetyczna[kcal] 2 198,7<br>Białko ogółem [g] 124<br>Tłuszcz [g] 60,3<br>Węglowodany ogółem [g] 306,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,6<br>Sól [g] 5,8   |

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 OTWOCK

|                     |                       |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                               | SUMA                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-05 środa    | MCLChPiG podstawowa   |  | Makaron na mleku 400 ml (BIA)<br>jaja gotowane 120 g<br>Pomidor 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g                                               |                                                                           | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL)<br>Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ)<br>Kasza gryczana gotowana 180 g<br>Surówka z pora i jabłka 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml     |              | szynka wiejska 50 g (MIĘ)<br>Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>twarożek z koperkiem 60 g (BIA)  | Jogurt naturalny 100 g (BIA)                                                | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,7<br>Białko ogółem [g] 134,2<br>Tłuszcz [g] 67,1<br>Węglowodany ogółem [g] 301,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 48,6<br>Sól [g] 5,7 |
|                     | MCLChPiG cukrzykowa   |  | Makaron na mleku 400 ml (BIA)<br>jaja gotowane 120 g<br>Pomidor 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g                                                      | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Szynka drobiowa 30 g (MIĘ)<br>Margaryna 5 g | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL)<br>Kasza gryczana gotowana 180 g<br>Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ)<br>Surówka z pora i jabłka 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml     | Jabłko 150 g | szynka wiejska 50 g (MIĘ)<br>Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Herbata 400 ml<br>twarożek z koperkiem 60 g (BIA)         | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)<br>Margaryna 5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 717,5<br>Białko ogółem [g] 158,1<br>Tłuszcz [g] 80,1<br>Węglowodany ogółem [g] 376,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 71<br>Sól [g] 8,1   |
|                     | MCLChPiG łatwostrawna |  | Makaron na mleku 400 ml (BIA)<br>jaja gotowane 120 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g                                                  |                                                                           | Zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL)<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)<br>Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ)<br>Marchewka gotowana z wody 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml |              | szynka wiejska 50 g (MIĘ)<br>Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Herbata 400 ml<br>twarożek z koperkiem 60 g (BIA) | Jogurt naturalny 100 g (BIA)                                                | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,5<br>Białko ogółem [g] 120,5<br>Tłuszcz [g] 63,4<br>Węglowodany ogółem [g] 290,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 42,4<br>Sól [g] 6,6 |
| 2025-11-06 czwartek | MCLChPiG podstawowa   |  | Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA)<br>pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA)<br>Szynka w siatce 40 g (MIĘ)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Herbata 400 ml |                                                                           | Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL)<br>Schab pieczony 100 g (MIĘ)<br>Surówka colesław 200 g (JAJ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos jasny 50 g (BIA, GLU)   |              | jaja gotowane 60 g<br>Pasta z zielonego groszku 60 g<br>Papryka 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Herbata 400 ml                               | Kefir 150 ml (BIA)                                                          | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,7<br>Białko ogółem [g] 112,8<br>Tłuszcz [g] 54,8<br>Węglowodany ogółem [g] 249,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,5<br>Sól [g] 4,7 |

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 OTWOCK

|                     |                      |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                                  | Kolacja                                                                                                                                                               | Posiłek nocny                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                  |
|---------------------|----------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-06 czwartek | MCLChPiG cukrzycowa  |  | Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynka w siatce 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml                                                      | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )<br>Margaryna 5 g         | Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Surówka colesław 200 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) | Koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>BIA</b> ) | jaja gotowane 60 g<br>Pasta z zielonego groszku 60 g<br>Papryka 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml                     | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,7<br>Białko ogółem [g] 130,7<br>Tłuszcz [g] 71,5<br>Węglowodany ogółem [g] 331,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 51,1<br>Sól [g] 7,4 |
|                     | MCLChPiG łatwostawna |  | Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Szynka w siatce 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 400 ml<br>pasta twarogowa z czubrycą 60 g ( <b>BIA</b> )                                                        |                                                                                               | Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )         |                                               | Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor bs 100 g<br>Pasta z zielonego groszku 60 g | Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> )                                                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,8<br>Białko ogółem [g] 127,7<br>Tłuszcz [g] 62,9<br>Węglowodany ogółem [g] 292,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,6<br>Sól [g] 5,6 |
| 2025-11-07 piątek   | MCLChPiG podstawowa  |  | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Dżem 40 g                                                                 |                                                                                               | Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Placki ziemniaczane (4 szt.) 300 g<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml                                                                            |                                               | Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 100 g<br>Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> )                             | Szynka wójta 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509<br>Białko ogółem [g] 86,1<br>Tłuszcz [g] 83,5<br>Węglowodany ogółem [g] 384,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 54,7<br>Sól [g] 5,8    |
|                     | MCLChPiG cukrzycowa  |  | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>wędlina kaliska 30 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA</b> ) | Tw arozek ziołowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) | Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Placki ziemniaczane (4 szt.) 300 g<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos pieczarkowy 170 g                                                   | Sok wielowarzywny 200 ml                      | Margaryna 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 100 g<br>Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> )                                    | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Szynka wójta 30 g ( <b>MIĘ</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,8<br>Białko ogółem [g] 110,1<br>Tłuszcz [g] 94,8<br>Węglowodany ogółem [g] 411,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 74,1<br>Sól [g] 8,1 |

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 OTWOCK

|                   |                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                        | Kolacja                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                           |
|-------------------|------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-07 piątek | MCL ChPiG łatwostrawna |  | Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Twarożek ziółowy 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Dżem 40 g               |                                                                                             | Zupa jarzy nowa 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Placki ziemniaczane (4 szt.) 300 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos warzywny 170 g ( <b>SEL</b> )                                                                 |                                                     | Paprykarz domowy 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor bs 100 g                                  | Szynka wójt 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g                                                            | Wartość energetyczna[kcal] 2 708,9<br>Białko ogółem [g] 97,3<br>Tłuszcz [g] 76,9<br>Węglowodany ogółem [g] 440,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 58,4<br>Sól [g] 6,8  |
|                   |                        |  | płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Sałata 10 g<br>Papryka 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml |                                                                                             | Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml ( <b>BIA, JAJ</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml |                                                     | Szynka rzeż 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Margaryna 10 g | Szynka drobiowa 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g                                                         | Wartość energetyczna[kcal] 2 272,6<br>Białko ogółem [g] 99,7<br>Tłuszcz [g] 73,6<br>Węglowodany ogółem [g] 320,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,1<br>Sól [g] 7    |
|                   |                        |  | płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Sałata 10 g<br>Papryka 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml        | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Szynka w siatce 30 g ( <b>MIĘ</b> ) | Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml ( <b>BIA, JAJ</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml | Serek homogenizowany naturalny 200 g ( <b>BIA</b> ) | Szynka rzeż 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml                          | Szynka drobiowa 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 800,9<br>Białko ogółem [g] 128,1<br>Tłuszcz [g] 89,4<br>Węglowodany ogółem [g] 391<br>Błonnik pokarmowy [g] 60,7<br>Sól [g] 9,6   |
|                   |                        |  | płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>szynka wiejska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor bs 100 g<br>Dżem 25 g           |                                                                                             | Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Dyńa pieczona 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml                                   |                                                     | Szynka rzeż 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 400 ml                                        | Szynka drobiowa 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g                                                        | Wartość energetyczna[kcal] 2 316,2<br>Białko ogółem [g] 107,7<br>Tłuszcz [g] 56,3<br>Węglowodany ogółem [g] 365,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,6<br>Sól [g] 8,5 |

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 OTWOCK

|                      |                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek     | Kolacja                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-09 niedziela | MCL ChPiG podstawowa   |  | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Twarożek 60 g ( <b>BIA</b> ) |                                                                              | Zupa pejszanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Szynka pieczona 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka colesław 200 g ( <b>JAJ</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) |                  | Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Margaryna 10 g<br>Pasta z fasoli 50 g      | Serek wiejski 200 g ( <b>BIA</b> )                                                    | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 203,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 136<br><b>Tłuszcz</b> [g] 67,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 284,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,4<br><b>Sól</b> [g] 5,2   |
|                      | MCL ChPiG cukrzykowa   |  | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Twarożek 60 g ( <b>BIA</b> )        | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Humus z sezamem 50 g | Zupa pejszanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Szynka pieczona 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka colesław 200 g ( <b>JAJ</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) | Mandarynka 150 g | Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pasta z fasoli 50 g                               | Ser biały 30 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 531,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 130,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 68,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 379,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 67,2<br><b>Sól</b> [g] 5,6 |
|                      | MCL ChPiG łatwostrawna |  | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor bs 100 g<br>Twarożek 60 g ( <b>BIA</b> )    |                                                                              | Zupa pejszanka z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Szynka pieczona 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet warzyw 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> )                   |                  | Dżem 25 g<br>Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Polędwica sopocka 50 g ( <b>MIĘ</b> ) | Serek wiejski 200 g ( <b>BIA</b> )                                                    | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 302,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 139,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 61,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,2<br><b>Sól</b> [g] 7,7 |

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 OTWOCK

|                         |                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                          | Kolacja                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                             | SUMA                                                                                                                                                           |
|-------------------------|------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-10 poniedziałek | MCL.ChPiG podstawowa   |  | Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Ogórki kiszone 90 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Szynka rzeż 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Jabłko 1 szt |                                                                            | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> )<br>Pulpety drobiowe gotowane 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Kasza gryczana gotowana 180 g<br>Surówka z marchewki 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )                                     |                                       | Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Margaryna 10 g<br>Sałata 10 g    | Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 165<br>Białko ogółem [g] 112,8<br>Tłuszcz [g] 66,7<br>Węglowodany ogółem [g] 297,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,4<br>Sól [g] 6,9   |
|                         | MCL.ChPiG cukrzycowa   |  | Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Ogórki kiszone 90 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Szynka rzeż 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Jabłko 1 szt        | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>jaja gotowane 60 g | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> )<br>Pulpety drobiowe gotowane 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Kasza gryczana gotowana 180 g<br>Surówka z marchewki 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )                                     | Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> ) | Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g                             | Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g  | Wartość energetyczna[kcal] 2 437,4<br>Białko ogółem [g] 128,2<br>Tłuszcz [g] 72,4<br>Węglowodany ogółem [g] 346,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 57,3<br>Sól [g] 8,5 |
|                         | MCL.ChPiG łatwostrawna |  | Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor bs 100 g<br>Szynka rzeż 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Jabłko pieczone 1 szt |                                                                            | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> )<br>Pulpety drobiowe gotowane 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Marchewka gotowana 200 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) |                                       | Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g | Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 089,8<br>Białko ogółem [g] 109,4<br>Tłuszcz [g] 56,3<br>Węglowodany ogółem [g] 304<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,1<br>Sól [g] 7     |