

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-11 czwartek	MCLChPiG podstawowa		Pieczyno 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 (MIĘ) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU) Surówka coleslaw 200 g (JAJ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 60 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,1 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 4,4
	MCLChPiG cukrzycowa		Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (BIA) Margaryna 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Serek wiejski 50 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU) Surówka coleslaw 200 g (JAJ)	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 60 g (BIA) Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g	Margaryna 5 g Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Polędwica sopočka 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,4 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 348 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 7,7
	MCLChPiG łatwostrawna		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (SEL) Pierogi z kaszą i serem 250 g (BIA, GLU) Bukiet warzyw 200 g		Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 60 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,5 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 282,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 5,7
2025-12-12 piątek	MCLChPiG podstawowa		Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Dżem 25 g Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (BIA) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszanej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórek małosolny 100 g Szynka włoska 50 g (MIĘ)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,6 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-12 piątek	MCLChPiG cukrzyowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 30 g (MIE) Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (BIA) Margaryna 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 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 Surówka z kapusty kiszanej 200 g	gruszka 150 g	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 (MIE)	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 612,1 Białko ogółem [g] 151,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 384,5 Błonnik pokarmowy [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 7,8
	MCLChPiG 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		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 60 g (RYB)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,1 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 4
2025-12-13 sobota	MCLChPiG podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kielbasa krakowska 30 g (MIE) Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,8 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 243 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 34,7 Sól [g] 4,8
	MCLChPiG cukrzyowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g	Szynkowa 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Zupa ziemniaczana 400 g (BIA, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g kielbasa krakowska 30 g (MIE) Sałata 10 g	jaja gotowane 60 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,8 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-13 sobota	MCL ChPiG łatwastrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pasta z zielonego groszku 50 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Kielbasa kanapkowa 50 g Sałata 10 g		Zupa ziemniaczana 400 g (BIA, SEL) Sos boloński 170 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g (GLU) Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser biały 60 g (BIA) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa krakowska 30 g (MIE) Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,5 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 262,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 36,5 Sól [g] 4,5
			Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) jaja gotowane 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszane 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIE)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 4
2025-12-14 niedziela	MCL ChPiG podstawowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) jaja gotowane 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszane 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Twarożek 60 g (BIA) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641 Białko ogółem [g] 142,1 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sól [g] 7
			Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) jaja gotowane 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g (MIE)					

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-14 niedziela	MCL ChPiG łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Schab w ziołach 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got. na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g surówka z buraków z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pasta wielowarzynna 60 g	Sok wielowarzynny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,5 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 4,4
			Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Paszтет drobiowy 100 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 60 g (BIA) Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 038,8 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 3,9
			Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Paszтет drobiowy 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) twaróg chudy z jogurtem 150 g (BIA) Ryż brązowy 180 g Jabłko 120 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Twarożek 60 g (BIA) Szynka rzeż 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] 2 390,3 Białko ogółem [g] 142,1 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 37,6 Sól [g] 6,7
2025-12-15 poniedziałek	MCL ChPiG cukrzycowa		Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Paszтет drobiowy 100 g		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 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 rzeż 30 g (MIĘ)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 975,7 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 4,6
			Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Paszтет drobiowy 100 g		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 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 rzeż 30 g (MIĘ)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 975,7 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 4,6
			Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Paszтет drobiowy 100 g		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Jogurt naturalny 100 g (BIA) Ryż gotowany 180 g Jabłka prażone 120 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 rzeż 30 g (MIĘ)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 975,7 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-16 wtorek	MCLChPiG podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Humus 30 g Margaryna 10 g Sałatka z buraków z oliwą 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 Brokuł gotowany 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 108,5 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 287 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 43,2 Sól [g] 5,3
	MCLChPiG cukrzykowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Humus 30 g Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g	Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ogórki kiszane 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wędzona 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 481,7 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Błonnik pokarmowy [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 7,1
	MCLChPiG łatwostrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Margaryna 10 g Pasta wielowarzywna 60 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 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 198,7 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 40,9 Sól [g] 5,8
2025-12-17 środa	MCLChPiG podstawowa		Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) jaja gotowane 120 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml		szynka wiejska 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml twaróg z koperkiem 60 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 294,2 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-17 środa	MCLChPiG cukrzyowa		Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) jaja gotowane 120 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka drobiowa 30 g (MIE) Margaryna 5 g	zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Surówka z pora i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 150 g	szynka wiejska 50 g (MIE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 60 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka galicyjska 30 g (MIE) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718,8 Białko ogółem [g] 140 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 397,9 Błonnik pokarmowy [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 7,9
	MCLChPiG łatwostrawna		Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) jaja gotowane 120 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Sałata 10 g		zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIE) Marchewka gotowana z wody 200 g Kompot owocowy 300 ml		szynka wiejska 50 g (MIE) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 60 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,9 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 6,3
2025-12-18 czwartek	MCLChPiG podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA) Szynka w siatce 40 g (MIE) Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIE) Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		jaja gotowane 60 g Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 5
	MCLChPiG cukrzyowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA) Szynka w siatce 40 g (MIE) Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA) Margaryna 5 g	Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIE) Surówka colesław 200 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	jaja gotowane 60 g Pasta z zielonego groszku 60 g Papryka 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 (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,4 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-18 czwartek	MCL ChPiG łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) 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 jarzy nowa 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Pasta jajeczna 60 g (JAJ) 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] [kcal] 2 193,4 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 5,7
			Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Salatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	jaja gotowane 60 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,2 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 374 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 6
			Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Salatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (BIA) wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Tw arozek ziołowy 50 g (BIA) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek 100 g Paprykarz domowy 100 g (RYB)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g jaja gotowane 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 705,7 Białko ogółem [g] 147,6 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 395,8 Błonnik pokarmowy [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 8,3
			Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Tw arozek ziołowy 60 g (BIA) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 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		Paprykarz domowy 100 g (RYB) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g	jaja gotowane 60 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,6 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-20 sobota	MCLChPiG podstawowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,5 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 41,3 Sól [g] 5,4
	MCLChPiG cukrzykowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 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 Szynka w siatce 30 g (MIĘ)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,8 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 361,8 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 8
	MCLChPiG łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńa pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,8 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 7,5