

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-01 wtorek	MCL ChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIE) sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Tw arożek śmietankowy 60 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 400 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 350 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 100 g (BIA) Jabłka prażone 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Ogórki kiszone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIE)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,4 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sól [g] 7,5
	MCL ChPiG cukrzycowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g (MIE) sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Tw arożek śmietankowy 60 g (BIA)	Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 400 ml (BIA, SEL) Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 g Jabłko 1 szt Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Ogórki kiszone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,9 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 7,9
	MCL ChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g (MIE) płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pomidor bs 100 g Tw arożek śmietankowy 60 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 400 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 350 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 100 g (BIA) Jabłka prażone 100 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Szynka drobiowa 40 g (MIE)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,2 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 5,8
2025-04-02 środa	MCL ChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt Pomidor 100 g ketchup 20 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 40 g (MIE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,9 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 90,5 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025.04-02 środa	MCL ChPiG cukrzyowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt Pomidor 100 g ketchup 20 g	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ)	Mandarynka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741,4 Białko ogółem [g] 158,5 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 9,4
	MCL ChPiG łatwostrawna		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 Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g (MIĘ) Twarożek 90 g (BIA) Salatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,3 Białko ogółem [g] 150,7 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 85,4 Sól [g] 6,6
2025.04-03 czwartek	MCL ChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Ryż gotowany 180 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) Surówka wielowarzywna 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 60 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Salata 10 g Pomidor 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,8 Białko ogółem [g] 147,2 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 87,6 Sól [g] 5,6
	MCL ChPiG cukrzyowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Serek wiejski 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) Ryż brązowy 180 g Surówka wielowarzywna 200 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 60 g (BIA) Salata 10 g Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 657 Białko ogółem [g] 158,7 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 394,6 Błonnik pokarmowy [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 112,5 Sól [g] 8,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-03 czwartek	MCL ChPiG latwostrawna		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)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 g Fasolka szparagowa 200 g		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] 2 104,4 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 5,4
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Dżem 25 g Pomidor 100 g twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety rybne 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszanej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 60 g (JAJ, RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszane 100 g Szynka włoska 40 g (MIE)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,5 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 6,1
			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 (ser biały) 80 g (BIA) Margaryna 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g (MIE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 200 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 60 g (JAJ, RYB) Sałata 10 g Ogórki kiszane 100 g Szynka włoska 40 g (MIE)	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,3 Białko ogółem [g] 145,2 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 7,9
			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) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Pasta wielowarzywna 60 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,2 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 3,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-05 sobota	MCL ChPiG podstawowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) twarożek z rzodkiewką 60 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa selerowa z pomidorami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		kielbasa krakowska 40 g Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 225,5 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 5,2
	MCL ChPiG cukrzykowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) twarożek z rzodkiewką 60 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Kefir 150 ml (BIA)	Zupa selerowa z pomidorami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Sok pomidorowy 200 ml	kielbasa krakowska 40 g Pasta warzywna 60 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 326,3 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Błonnik pokarmowy [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 6,1
	MCL ChPiG łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 60 g (BIA) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa selerowa z pomidorami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		kielbasa krakowska 40 g szynka wiejska 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 088,7 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 270,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-06 niedziela	MCL Ch PiG podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL) Bitka w ieporzowa 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos pieczeniowy 50 g		Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Serek wiejski 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,2 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 373,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 6
	MCL Ch PiG cukrzykowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL) Bitka w ieporzowa 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos pieczeniowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,6 Białko ogółem [g] 141,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 396,3 Błonnik pokarmowy [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 5,7
	MCL Ch PiG łatwostrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA) Schab w ziołach 40 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL) Bitka w ieporzowa 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana z wody 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos pieczeniowy 50 g		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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,5 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-07 poniedziałek	MCLChPiG podstawowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy 150 g (MIE) Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 60 g (BIA) Szynka rzeż 30 g (MIE) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583,3 Białko ogółem [g] 141,5 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sól [g] 7,9
	MCLChPiG cukrzykowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Mix салат 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka włoska 30 g (MIE) Margaryna 5 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy 150 g (MIE) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jabłko 1 szt	Twarożek 60 g (BIA) Szynka rzeż 30 g (MIE) Papryka 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Schab pieczony 30 g (MIE) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,4 Białko ogółem [g] 156,4 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 399,6 Błonnik pokarmowy [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 117,2 Sól [g] 8,6
	MCLChPiG łatwastrawna		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna 100 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Mix салат 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU)		Zupa z cukinii z zacierką 400 ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy 150 g (MIE) Ryż gotowany 180 g Buraczki 200 g (GLU) 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 (MIE)	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 148 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 5,9
2025-04-08 wtorek	MCLChPiG podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIE) Humus 30 g Margaryna 10 g Ogórek świeży 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Margaryna 10 g Ogórki kiszane 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,9 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-08 wtorek	MCLChPiG cukrzykowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Poledwica sopocka 50 g (MIĘ) Humus 30 g Margaryna 10 g Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Sałatka szwedzka 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Mandarynka 150 g	Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Margaryna 10 g Ogórki kiszane 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wędzona 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,1 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 7,4
	MCLChPiG łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Poledwica sopocka 50 g (MIĘ) Pasta z marchewki 60 g Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		twarożek z natką pietruszki 60 g (BIA) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g	Galaretkę cytrynową 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,9 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sól [g] 7
2025-04-09 środa	MCLChPiG podstawowa		Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ)		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Cebulka prażona 20 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty czerwonej 200 g		Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 30 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,9 Białko ogółem [g] 139 Tłuszcz [g] 127,4 Węglowodany ogółem [g] 368,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 9,2
	MCLChPiG cukrzykowa		Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g Margaryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Udka kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,1 Białko ogółem [g] 154,3 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-09 środa	MCL ChPiG latwostrawna		Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Jabłko pieczone 200 g		Piers wędzona z indyka 50 g Warzywa gotowane 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,3 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 118,9 Węglowodany ogółem [g] 354,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 87,9 Sól [g] 8
			Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA) Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i poriem 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,9 Białko ogółem [g] 144,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 4,9
			Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA) Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i poriem 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójtka 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,1 Białko ogółem [g] 160,6 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 5,7
			Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA)		zupa pejszanka z ziemniakami 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Kalafor gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252 Białko ogółem [g] 158,6 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 4,8