

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-01 niedziela	MCLChPIG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Hummus z suszonymi pomidorami 40 g		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Kotlet pożarski 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mardzewka gotowana z olejem 200 g Jabłko 1 szt		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Szynka drobiowa 40 g Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Ciasto domowe 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Błonnik pokarmowy [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 88,3
	MCLChPIG Otwock dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (MIĘ) Hummus z suszonymi pomidorami 40 g Pomidor 40 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Kotlet pożarski 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Jabłko 1 szt	Jogurt 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Ciasto domowe b/c 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,2 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 361 Błonnik pokarmowy [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 85,4
	MCLChPIG Otwock dieta łatwastrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pasta z białek 40 g (JAJ)		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa czysta 400 ml (SEL) Kotlet pożarski 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mardzewka gotowana z olejem 200 g Jabłko pieczone 1 szt		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Ciasto domowe 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,5 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 91,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-02 poniedziałek	MCLChPIG Otwóck dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka wiejska 50 g (MIĘ) Ogórek 80 g Sałata 10 g Ser żółty odtł. 20 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gulasz węgierski 160 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Miód naturalny 25 g Szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,6 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 424,9 Błonnik pokarmowy [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 100,4
	MCLChPIG Otwóck dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka wiejska 50 g (MIĘ) Ogórek 30 g Sałata 10 g Ser żółty odtł. 20 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gulasz węgierski 160 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Jabłko 1 szt Szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,6 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 424 Błonnik pokarmowy [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 108,5
	MCLChPIG Otwóck dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 30 g Sałata 10 g Polędwica sopocka 20 g		Kompot 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz węgierski 160 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Miód naturalny 25 g Szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 85,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-03 wtorek	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 50 g (MIE) Sałatka z brokułem, serem i pomidorem 100 g Sałata 10 g		Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Kompot 300 ml Sztuka mięsa w sosie jasnym 90 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 80 g Twarożek wiejski 30 g Mix sałat 10 g	Budyń 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 195,7 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 70,5
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka firmowa 50 g (MIE) Sałatka z brokułem, serem i pomidorem 100 g Sałata 10 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Szynka wójta 30 g (MIE)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Sztuka mięsa w sosie jasnym 90 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g	Serek homogenizowany 100 g (BIA) Pieczywo chrupkie 2 szt	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 40 g Mix sałat 10 g Twarożek wiejski 30 g	Budyń /c 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 332 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 69,1
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 50 g (MIE) Sałatka z brokułem i pomidorem 100 g		Kompot 300 ml Sztuka mięsa w sosie jasnym 90 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z oliwą 200 g (GLU) Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Twarożek wiejski 30 g	Budyń 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 997,1 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 44,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-04 środa	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Piers wędzona z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Pasta z kalafiora 40 g		Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA, SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g Surówka z marchewki, jałtka, jogurtu 200 g (BIA)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 80 g (BIA) Ogórek 80 g Sałata 10 g Szynka słowiańska 20 g	Jabłko 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,9 Białko ogółem [g] 145,1 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 411,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 108,5
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Piers wędzona z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Pasta z kalafiora 40 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Schab pieczony 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA, SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron razowy gotowany 180 g Surówka z marchewki, jałtka, jogurtu 200 g (BIA)	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 80 g (BIA) Pomidor 80 g Szynka słowiańska 20 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 610,4 Białko ogółem [g] 141,8 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 132,7
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Piers wędzona z indyka 40 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Pasta z kalafiora 40 g		Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA, SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g Kalafior gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 80 g (BIA) Pomidor 80 g Szynka słowiańska 20 g Sałata 10 g	Jabłko pieczone 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,9 Białko ogółem [g] 140,1 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 77

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-05 czwartek	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek 80 g Szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Rukola 10 g		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Sznycel wieprzowy 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos jarzynowy 50 g (SEL) Buraczki 200 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pasta z wędzonką 60 g Pomidor 80 g Serek topiony 30 g (BIA) Sałata 10 g	Kisiel z owocami 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,4 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 70,2
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek 80 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Ser mozzarella 20 g Rukola 10 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Sznycel wieprzowy 100 g (MIĘ) Sos jarzynowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka francuska 200 g (JAJ)	Kefir 100 ml	Schab słowiański 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ser mozzarella light 30 g Sałata 10 g	Kisiel z owocami 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,1 Białko ogółem [g] 160 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 60,2
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Ser mozzarella 20 g Rukola 10 g		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Sznycel wieprzowy got. 100 g (MIĘ) Sos jarzynowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Schab słowiański 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Ser tofu 30 g	Kisiel z owocami 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 66,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-06 piątek	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Paprykarz rybny 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)		Kompot 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Naleśniki z serem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 150 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g Szynka drobiowa 20 g Sałata 20 g	Wafle ryżowe 2 szt Serek homogenizowany 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,5 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 77,7
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Paprykarz domowy 60 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Surówka z kapusty czerwonej 200 g Makaron razowy gotowany 180 g Sos szpinakowo twarogowy 150 g (BIA)	Kisiel z owocami 200 ml	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Jabłko 1 szt Szynka drobiowa 20 g Sałata 20 g	Wafle ryżowe 2 szt Serek homogenizowany 50 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,4 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Błonnik pokarmowy [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 103
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Paprykarz domowy diet. 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)		Kompot 300 ml Zupa z groszkiem cukrowym 400 g (BIA, SEL) Makaron gotowany 180 g Sos szpinakowo twarogowy 150 g (BIA) Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Szynka drobiowa 20 g Sałata 20 g	Wafle ryżowe 2 szt Serek homogenizowany 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,2 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 375,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 68,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-07 sobota	MCLChPIG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka wójta 50 g (MIĘ, GOR) Pomidor 80 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 20 g Makaron na mleku 400 ml (BIA)		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) sałata pekińska z jogurtem 200 g (BIA)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Pierś wędzona z indyka 50 g Ogórek 60 g Humus ze szpinakiem 30 g Papryka 30 g	Galaretka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,8 Białko ogółem [g] 156,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 66,3
	MCLChPIG Otwock dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka wójta 50 g (MIĘ, GOR) Pomidor 80 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 20 g Makaron na mleku 400 ml (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) sałata pekińska z jogurtem 200 g (BIA)	Ciasto domowe 80 g (GLU) Jabłko 75 g	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g Ogórek 40 g Humus ze szpinakiem 30 g Ogórek 60 g Papryka 30 g	Sok pomidorowy 150 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 685,8 Białko ogółem [g] 159 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Błonnik pokarmowy [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 94,2
	MCLChPIG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka wójta 40 g (MIĘ, GOR) Pomidor 80 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g Makaron na mleku 400 ml (BIA)		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Mardzewka gotowana z oliwą 200 g (BIA, GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 40 g (BIA) Pomidor 80 g	Galaretka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,3 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 64,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-08 niedziela	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Ogórek 80 g Sałata 10 g Twarożek wiejski 40 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA , GLU)		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z zacierką 400 ml (BIA , SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z masłem 200 g (GLU) Jabłko 75 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) kielbasa krakowska 50 g Sałata wielowarzywna z kaszą bulgur 120 g (SEL)	Ciasto domowe 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,6 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 391,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 49,6
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Ogórek 80 g Sałata 10 g Twarożek wiejski 40 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA , GLU)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (BIA , SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z masłem 200 g (GLU) Jabłko 75 g	Serek homogenizowany 100 g (BIA) Wafle ryżowe 2 szt	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml kielbasa krakowska 50 g Sałata wielowarzywna z kaszą bulgur 120 g (SEL)	Ciasto domowe b/c 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,7 Białko ogółem [g] 150,6 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 382,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 53
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Twarożek wiejski 40 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA , GLU)		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z zacierką 400 ml (BIA , SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g (GLU) Jabłko pieczone 75 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml kielbasa krakowska 50 g Sałata wielowarzywna z kaszą bulgur 120 g (SEL)	Ciasto domowe 80 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 380,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 67,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-09 poniedziałek	MCLChPIG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jaglana na mleku 400 ml (BIA) Szynka słowiańska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki i pora z oliwą 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) Szynka galicyska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g Pasta czosnkowa z fasolą 30 g	Budyń 100 ml (BIA) Chrupki kukurydziane 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 429,9 Białko ogółem [g] 142,9 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 365,7 Błonnik pokarmowy [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 62
	MCLChPIG Otwock dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jaglana na mleku 400 ml (BIA) Szynka słowiańska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki i pora z oliwą 200 g	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka galicyska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 80 g Pasta czosnkowa z fasolą 30 g Sałata 10 g	Budyń b/c 100 ml (BIA) Chrupki kukurydziane 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 465,4 Białko ogółem [g] 151,5 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Błonnik pokarmowy [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 66,7
	MCLChPIG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jaglana na mleku 400 ml (BIA) Szynka słowiańskieg o 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Pasta z białek 40 g (JAJ) Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa grysikowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż gotowany 180 g Dymia pieczona z oliwą 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka galicyska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Budyń 100 ml (BIA) Chrupki kukurydziane 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 188,8 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 37,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-10 wtorek	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 400 ml (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek 80 g Humus z kaszy gryczanej 40 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Twaróg wiejski z oliwkami 70 g (BIA) Pierś wędzona z indyka 20 g Pomidor 70 g	Kisiel 100 ml Biszkopty 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,6 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 71,3
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek 80 g Ser żółty odł 50 g (BIA) Humus z kaszy gryczanej 30 g Sałata 10 g Ryż na mleku 400 ml (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 10 g Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa 400 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twaróg wiejski z oliwkami 70 g (BIA) Pierś wędzona z indyka 20 g Pomidor 70 g	Kisiel b/c 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,7 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 86,6
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 400 ml (BIA) Pomidor 80 g Pasta warzywna 40 g Sałata 10 g Pierś wędzona z indyka 50 g		Kompot 300 ml Zupa marchwianka z makaronem 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twaróg wiejski z oliwkami 70 g (BIA) Pierś wędzona z indyka 20 g Pomidor 70 g	Kisiel 100 ml Biszkopty 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,4 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 83,6