

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-01 środa	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczyno mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogonówka 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Papryka 80 g Sałata 10 g Serek kiri 18 g ( <b>BIA</b> )		Kompot 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Zupa cukiniowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Pierś z kurczaka got. 100 g Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Ciasto 60 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Pomidor 80 g Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIE</b> ) Pasta warzywna 30 g	Kefir 100 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,3</b> <b>Białko ogółem [g] 158,4</b> <b>Tłuszcz [g] 62,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,4</b>
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Papryka 80 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Sałata 10 g Ogonówka 50 g Serek kiri 18 g ( <b>BIA</b> )	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Szynka wiejska 30 g ( <b>MIE</b> )	Kompot 300 ml Zupa cukiniowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Ciasto 60 g ( <b>GLU</b> )	Kisiel b/c 150 ml	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIE</b> ) Pasta warzywna 30 g	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna 5 g Twarożek wiejski 30 g ( <b>BIA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,1</b> <b>Białko ogółem [g] 174,1</b> <b>Tłuszcz [g] 75,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 63,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 82,4</b>
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Ogonówka 50 g Serek kiri 18 g ( <b>BIA</b> )		Zupa cukiniowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Kompot 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> ) Pierś z kurczaka got. 100 g Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Ciasto 60 g ( <b>GLU</b> )		Pieczyno pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIE</b> ) Pasta warzywna 30 g	Kefir 100 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,4</b> <b>Białko ogółem [g] 156,1</b> <b>Tłuszcz [g] 61,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 288,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,6</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-02 czwartek	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Ogórek 80 g Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIE</b> ) Sałata 10 g Ser topiony 18 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g		Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> ) Indyk duszony w warzywach 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> ) Ogórek 80 g Szynka drobiowa 50 g	Sok wielowarzywny 100 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,6</b> <b>Białko ogółem [g] 122</b> <b>Tłuszcz [g] 45,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 60,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,1</b>
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Ogórek 80 g Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIE</b> ) Ser topiony 18 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g Schab pieczony 30 g ( <b>MIE</b> )	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> ) Indyk duszony w warzywach 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki 200 g	Serek homogenizowany 120 g ( <b>BIA</b> )	Szynka drobiowa 50 g Ogórek 80 g Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g Pasta kanapkowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,1</b> <b>Białko ogółem [g] 145,7</b> <b>Tłuszcz [g] 66,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 372,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 76,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 82,4</b>
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIE</b> ) Sałata 10 g Ser biały 30 g ( <b>BIA</b> )		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Indyk duszony w warzywach 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior gotowany na parze z oliwą 120 g		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny 100 ml ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,2</b> <b>Białko ogółem [g] 131,7</b> <b>Tłuszcz [g] 49,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 291,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 51,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-03 piątek	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g		Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleniną 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JA J, R YB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Twarożek ziołowy 70 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka z fasolką szparagową, cukinią i kaszą kuskus z oliwą 100 g	Serek homogenizowany 100 g ( <b>BIA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 501,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 144,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 80 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z fasoli 40 g	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleniną 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>R YB</b> ) Surówka z kapusty kiszanej 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Jogurt naturalny 150 g	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek ziołowy 70 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka z fasolką szparagową, cukinią i kaszą kuskus z oliwą 100 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g kielbasa kanapkowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 737,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 161,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 58,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,1
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 80 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g		Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleniną 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 100 g ( <b>R YB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek ziołowy 70 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka z fasolką szparagową, cukinią i kaszą kuskus z oliwą 100 g	Serek homogenizowany 100 g ( <b>BIA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 313,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 157,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,5

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-04 sobota	MCLChPiG Otwoczek diety podstawowa	Pieczyno mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata 10 Por		Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Jabłko 1 szt Pierogi z serem 250 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mus owocowy 150 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Kiełbasa drobiowa 50 g Ogórek 80 g Szynka wiep. 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Maślanka 100 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,9</b> <b>Białko ogółem [g] 120,7</b> <b>Tłuszcz [g] 84,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 58,7</b>
	MCLChPiG Otwoczek diety z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g	Twarożek ziołowy 30 g ( <b>BIA</b> ) Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 200 g	Kisiel b/c 150 ml	Pieczyno razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kiełbasa drobiowa 50 g Ogórek 80 g Szynka wiep. 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g Twarożek ziołowy 20 g ( <b>BIA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,5</b> <b>Białko ogółem [g] 160,9</b> <b>Tłuszcz [g] 86,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 324,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 60,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,6</b>
	MCLChPiG Otwoczek diety łatwostrawna	Pieczyno pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Szynka staropolska 50 g ( <b>MIĘ</b> )		Kompot 300 ml Zupa z białych warzyw 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Jabłko pieczone 1 szt Pierogi z serem 250 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Mus owocowy 150 g		Pieczyno pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kiełbasa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Szynka wiep. 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Maślanka 100 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040</b> <b>Białko ogółem [g] 106,1</b> <b>Tłuszcz [g] 59,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 288,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66,7</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-05 niedziela	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Ser biały 80 g ( <b>BIA</b> ) Dżem 25 g Sałata 10 g Natka pietruszki 2 g		Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> ) Pierś wędzona z indyka 50 g Pomidor 80 g Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	Jogurt naturalny 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,5</b> <b>Białko ogółem [g] 127,3</b> <b>Tłuszcz [g] 77,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,9</b>
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Pomidor 80 g Ser biały 80 g ( <b>BIA</b> ) Natka pietruszki 2 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g Szynka wiejska 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU</b> )	Galaretka z owocami b/c 200 g	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g Pomidor 80 g Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g kiełbasa szynkowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 968,4</b> <b>Białko ogółem [g] 164,4</b> <b>Tłuszcz [g] 100</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 386,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 54,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 83,7</b>
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Ser biały 80 g ( <b>BIA</b> ) Natka pietruszki 2 g		Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> ) Ciasto drożdżowe 60 g ( <b>GLU</b> )		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Pierś wędzona z indyka 50 g Ser biały 30 g ( <b>BIA</b> )	Jogurt naturalny 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,3</b> <b>Białko ogółem [g] 123,6</b> <b>Tłuszcz [g] 70,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 331,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,7</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-06 poniedziałek	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Szynka w siatce 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórek 80 g Sałata 10 g Pasta warzywna 30 g		Kompot 300 ml Gołąbek francuski gotowany 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Zupa grochowa na wędzonce 400 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Jabłko 1 szt Ciasto 60 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Papryka 80 g Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) Jabłko 1 szt	Sok wielowarzywny 100 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 657,5</b> <b>Białko ogółem [g] 131,6</b> <b>Tłuszcz [g] 52,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 454,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 79,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 137,4</b>
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka w siatce 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórek 80 g Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Sałata 10 g Pasta warzywna 30 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Kompot 300 ml Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Zupa grochowa na wędzonce 400 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Ciasto 60 g ( <b>GLU</b> )	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Papryka 80 g twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g Szynka galicyjska 20 g ( <b>MIĘ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 849,4</b> <b>Białko ogółem [g] 154</b> <b>Tłuszcz [g] 73,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 435,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 85,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 113,4</b>
	MCLChPiG Otwock dieta łatwastrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Szynka w siatce 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Pasta warzywna 30 g		Kompot 300 ml Pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalańior gotowany 200 g Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ciasto 60 g ( <b>GLU</b> )		Jabłko pieczone 1 szt Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Sałata 10 g twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> )		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,3</b> <b>Białko ogółem [g] 138,8</b> <b>Tłuszcz [g] 61,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 331,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 55,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 91,1</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-07 wtorek	MCLChPIG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Miód naturalny 25 g Pomidor 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g ( <b>GLU</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIE</b> ) Sałatka z pomidorem 100 g	Maślanka 100 ml Ciasteczka kruche 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 264,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 65,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,2
	MCLChPIG Otwock dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Jabłko 1 szt Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g ( <b>GLU</b> )	Budyń b/c 150 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIE</b> ) Sałatka z pomidorem 100 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g Pasta kanapkowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 533,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 133,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 66 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 393,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 87,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,1
	MCLChPIG Otwock dieta łatwastrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Miód naturalny 25 g Pomidor 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIE</b> ) Sałatka z pomidorem 100 g	Maślanka 100 ml Ciasteczka kruche 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 258,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 67,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,9

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-08 środa	MCLChPIG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) szynkowa 50 g Ogórek 80 g Sałata 10 g Serek kiri 20 g ( <b>BIA</b> )		Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleniną 400 ml ( <b>SEL</b> ) Surówka z marchewki ja błka,jogurtu 200 g ( <b>BIA</b> ) Potrawka z kurczakiem 160 g ( <b>SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka wielowarzyw na z kaszą bulgur 100 g ( <b>SEL</b> )	Jogurt naturalny 100 g Wafle ryżowe 2 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 569,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 121 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72
	MCLChPIG Otwock dieta z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) szynkowa 50 g Ogórek 80 g Sałata 10 g Serek kiri 20 g ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Schab w ziołach 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleniną 400 ml ( <b>SEL</b> ) Surówka z marchewki ja błka,jogurtu 200 g ( <b>BIA</b> ) Potrawka z kurczakiem 160 g ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g	Kisiel 150 ml	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka wielowarzyw na z kaszą bulgur 100 g ( <b>SEL</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g szynka wiejska 20 g ( <b>MIĘ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 541,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 381 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,6
	MCLChPIG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) szynkowa 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Serek kiri 20 g ( <b>BIA</b> )		Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleniną 400 ml ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany 200 g Potrawka z kurczakiem 160 g ( <b>SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Sałatka wielowarzyw na z kaszą bulgur 100 g ( <b>SEL</b> )	Jogurt naturalny 100 g Wafle ryżowe 2 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 133,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,7



## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-09 czwartek	MCLChPiG Otwork dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Połędwica sopocka 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 10 g		Kompot 300 ml Bitka schabowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pieczeniowy 50 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g Barszcz biały z ziemniakami 400 g ( <b>BIA</b> ) Makaron gotowany 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )	Kefir 150 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,2</b> <b>Białko ogółem [g] 112,1</b> <b>Tłuszcz [g] 57,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 351,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 58,2</b>
	MCLChPiG Otwork dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g Połędwica sopocka 50 g Mix sałat 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g Twarożek ziołowy 30 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Bitka schabowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pieczeniowy 50 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g Barszcz biały z ziemniakami 400 g ( <b>BIA</b> ) Makaron razowy gotowany 180 g	Mandarynka 120 g	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g Twarożek śmietankowy 20 g ( <b>BIA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,7</b> <b>Białko ogółem [g] 110,3</b> <b>Tłuszcz [g] 66,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 54,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73</b>
	MCLChPiG Otwork dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Połędwica sopocka 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 10 g		Kompot 300 ml Bitka schabowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pieczeniowy 50 g Makaron gotowany 180 g Cukinia grilowana 200 g Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> )		Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 80 g Szynka w siatce 50 g ( <b>MIĘ</b> )	Kefir 150 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139</b> <b>Białko ogółem [g] 133,5</b> <b>Tłuszcz [g] 59,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 47,4</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-10 piątek	MCLChPiG Otwóck dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g Natka pietruszki 2 g		Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 200 g Filet rybny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, RYB</b> )		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> ) Pomidor 80 g Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g	Kisiel 150 ml Herbatniki 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,6</b> <b>Białko ogółem [g] 136,6</b> <b>Tłuszcz [g] 74,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66,2</b>
	MCLChPiG Otwóck dieta z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Natka pietruszki 2 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g Szynka firmowa 30 g ( <b>MIE</b> )	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 200 g Filet z ryby na parze 100 g ( <b>RYB</b> )	Koktajl mleczno owocowy 150 ml ( <b>BIA</b> )	Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) Margaryna 5 g kiełbasa krakowska 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,6</b> <b>Białko ogółem [g] 140,7</b> <b>Tłuszcz [g] 84,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 59,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,9</b>
	MCLChPiG Otwóck dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) Ser biały 80 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g Natka pietruszki 2 g		Kompot 300 ml Zupa z dyni 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw z olejem 200 g Filet z ryby na parze 100 g ( <b>RYB</b> )		Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Sałata 10 g Pasta z białek 80 g ( <b>JAJ</b> )	Kisiel 200 ml Herbatniki 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,9</b> <b>Białko ogółem [g] 131</b> <b>Tłuszcz [g] 53,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 55</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84,6</b>