

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-11 wtorek	MCL ChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 40 g (MIE) sałatka z buraka i fety 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 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) Ogórki kiszzone 100 g Szynka drobiowa 40 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 452,6 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 6,4
	MCL ChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g (MIE) sałatka z buraka i fety 100 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) 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	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 60 g (BIA) Ogórki kiszzone 100 g Szynka drobiowa 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 501,5 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 Sól [g] 6,7
	MCL ChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g (MIE) Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) 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 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) Szynka drobiowa 40 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 213,4 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 4,7
2025-03-12 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) 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 519,9 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-12 środa	MCLChPiG cukrzykowa		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 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 Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ)	Mandarynka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g 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 Sól [g] 9,4
	MCLChPiG ławostrawna		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 (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g 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 Sól [g] 6,6
2025-03-13 czwartek	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g 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, MIE) Surówka wielowarzywna 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 60 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 520,3 Białko ogółem [g] 152,4 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Sól [g] 5,9
	MCLChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g Pomidor 100 g Szynka w siatce 30 g	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, MIE) Ryż brązowy 180 g Surówka wielowarzywna 200 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 60 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g Szynka galicyjska 40 g (MIE)	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741 Białko ogółem [g] 173,7 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 365,6 Błonnik pokarmowy [g] 67,4 Sól [g] 8,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-13 czwartek	MCLChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g Pomidor bs 100 g Szynka w siatce 30 g		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 Sól [g] 5,4
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) 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) Sałata 10 g Papryka 100 g Szynka włoska 40 g (MIE)	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,5 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 345,8 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sól [g] 5,9
			Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) 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	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	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 60 g (JAJ) Sałata 10 g Papryka 100 g Szynka włoska 40 g (MIE)	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,4 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 350,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Sól [g] 7,8
2025-03-14 piątek	MCLChPiG cukrzykowa		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 3,1
			Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 3,1
			Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 3,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025.03-15 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 Udło 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] 1 952,6 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 233,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 4,8
	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	Zupa selerowa z pomidorami 400 ml Udło 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] 2 053,4 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 262,5 Błonnik pokarmowy [g] 57,5 Sól [g] 5,7
	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) Udło gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		kielbasa krakowska 40 g szynka wiejska 50 g 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 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-16 niedziela	MCL ChPiG podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA) Papryka 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 ieprzowa 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 kiszone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g	Serek wiejski 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 544,2 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 377 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Sól [g] 6
	MCL ChPiG cukrzykowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL) Bitka w ieprzowa 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	Maślanka 150 ml	Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 679,1 Białko ogółem [g] 144 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 400,7 Błonnik pokarmowy [g] 63,7 Sól [g] 6,3
	MCL ChPiG łatwostrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA) Schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) 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 ieprzowa 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos pieczeniowy 50 g		Polędwica sopocka 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka drobiowa 30 g	Serek wiejski 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 380,1 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-17 poniedziałek	MCL ChPiG 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 Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 60 g (BIA) Szynka rzeż 30 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Kefir 150 ml	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 Sól [g] 7,9
	MCL ChPiG cukrzycowa		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 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 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 Sól [g] 8,6
	MCL ChPiG łatwostrawna		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 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	Kefir 150 ml	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 Sól [g] 5,9
2025-03-18 wtorek	MCL ChPiG podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g Humus 30 g Margaryna 10 g Papryka 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem kiszonym 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA) Margaryna 10 g Ogórki kiszone 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-18 wtorek	MCLChPiG cukrzykowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g Humus 30 g Margaryna 10 g Papryka 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 Sos pomidorowy 50 g (SEL) Surówka z ogórkiem kiszony m 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Mandarynka 150 g	Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA) Margaryna 10 g Ogórki kiszone 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 (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,2 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Sól [g] 7,4
	MCLChPiG łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g 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 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 Sól [g] 7
2025-03-19 środa	MCLChPiG podstawowa		Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIE)		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 jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 30 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,7 Białko ogółem [g] 140,5 Tłuszcz [g] 119,6 Węglowodany ogółem [g] 403,5 Błonnik pokarmowy [g] 59,4 Sól [g] 8,6
	MCLChPiG cukrzykowa		Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z natką 70 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g Margaryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g Udka kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Budyń 200 ml (BIA)	Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) 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 (MIE) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700,9 Białko ogółem [g] 160 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 60,4 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-19 środa	MCL.ChPiG latwostrawna		Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z natką 70 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 (SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Szpinak duszony 200 g		Pierś wędzona z indyka 50 g Warzywa gotowane 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka rzeż 30 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 165,6 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 120,5 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 8,1
			Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porcem 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 Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 331,4 Białko ogółem [g] 143,4 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 4,9
			Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (BIA) Szynka w siatce 40 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka wójtka 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porcem 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	Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) 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 Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 556,6 Białko ogółem [g] 159,7 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 45 Sól [g] 5,7
			Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka w siatce 40 g 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] 2 252 Białko ogółem [g] 158,6 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sól [g] 4,8