

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-11 piątek	MCL ChPiG podstawowa		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidora 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 jarzy nowa 400 ml (SEL) Filet z miruny panierow any pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,8 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Sól [g] 8,4
	MCL ChPiG cukrzykowa		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Szynka rzeż 30 g (MIE) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Jabłko 150 g	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójta 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393 Białko ogółem [g] 146 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 65,9 Sól [g] 9,9
	MCL ChPiG łatwostrawna		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Tw arozek ziolowy 60 g (BIA) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Filet z miruny panierow any pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Twaróg chudy 90 g (BIA) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pasta warzywna 100 g Dżem 25 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,8 Białko ogółem [g] 138,6 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-12 sobota	MCLChPiG podstawowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Sałata 10 g Rzodkiewka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,3 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 4,3
	MCLChPiG cukrzycowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Sałata 10 g Rzodkiewka 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)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Serek wiejski 150 g (BIA)	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,8 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Sól [g] 7,1
	MCLChPiG łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa ziemniaczana 400 g (BIA, SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Ryż gotowany 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,6 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 4
2025-04-13 niedziela	MCLChPiG podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 30 g (MIĘ)		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszane 120 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Ser żółty 30 g (BIA)	Polędwica sopočka 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,7 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-13 niedziela	MCLChPiG cukrzycowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 30 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszane 120 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 30 g (BIA)	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 401,1 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Sól [g] 5,8
	MCLChPiG łatwastrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 30 g (MIĘ)		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia gotowana 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Miód naturalny 25 g tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 286,1 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 4,8
2025-04-14 poniedziałek	MCLChPiG podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójta 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g		zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 400 g (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml		Paprykarz rybny 90 g (RYB) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 324,2 Białko ogółem [g] 153,7 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 362 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Sól [g] 6,7
	MCLChPiG cukrzycowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójta 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta warzywna 50 g	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 400 g (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron razowy gotowany 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Paprykarz rybny 90 g (RYB) Pomidor bs 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 484,6 Białko ogółem [g] 149,7 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 71,3 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-14 poniedziałek	MCL ChPiG łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wędzona 40 g (MIE) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g		zupa brokułowa z ziemniakami przetrarta 400 g (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml		Paprykarz rybny 90 g (RYB) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 062,6 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 5,8
			płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka firmowa 50 g (MIE) Rzodkiewka 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Gołąbki 100 g (MIE) Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg chudy 60 g (BIA) Schab gotowany 40 g (MIE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Galaretki cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 447,1 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 381 Błonnik pokarmowy [g] 70,4 Sól [g] 5,7
			Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 50 g (MIE) Sałata 10 g Rzodkiewka 100 g	Polędwica sopočka 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Gołąbki 100 g (MIE) Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Schab gotowany 40 g (MIE) Twaróg chudy 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g (MIE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 737,9 Białko ogółem [g] 149,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 417,6 Błonnik pokarmowy [g] 83,2 Sól [g] 8,5
			Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Szynka firmowa 50 g (MIE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twaróg chudy 60 g (BIA) Schab gotowany 40 g (MIE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Galaretki cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 285,5 Białko ogółem [g] 135,9 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-16 środa	MCL ChPiG podstawowa		Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Mix sałat 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g Ogórek świeży 100 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem kiszony m 200 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos pieczarkowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g (MIĘ) sałatka warzywna 100 g (SEL)	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sól [g] 4,5
	MCL ChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Mix sałat 10 g Ogórek świeży 100 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA)	Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórkiem kiszony m 200 g zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Sos pieczarkowy 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (MIĘ) sałatka warzywna 100 g (SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,1 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Sól [g] 5,3
	MCL ChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Pomidor bs 100 g Mix sałat 10 g Dżem 25 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Bukiet warzyw 200 g Sos pieczarkowy 50 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (MIĘ) sałatka warzywna 100 g (SEL)	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,3 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 59,3 Sól [g] 5
2025-04-17 czwartek	MCL ChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,6 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-17 czwartek	MCL.Ch.PiG cukrzykowa		Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt	twarożek z koperkiem 50 g (BIA) Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Jabłko 1 szt	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,6 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 384,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,8 Sól [g] 5,8
	MCL.Ch.PiG łatwostrawna		Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńa gotowana 200 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Pasta warzywna 60 g	twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Margaryna 5 g Pieczyno pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,5 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 5,3
2025-04-18 piątek	MCL.Ch.PiG podstawowa		Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Salatka z pomidora 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU)		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 60 g (BIA) salatka warzywna z kuskusem i mozzarellą 150 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 706,4 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 390,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,8 Sól [g] 6,1
	MCL.Ch.PiG cukrzykowa		Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Salatka z pomidora 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta warzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 200 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 60 g (BIA) salatka warzywna z kuskusem i mozzarellą 150 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 869,5 Białko ogółem [g] 154,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 415,8 Błonnik pokarmowy [g] 72,9 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-18 piątek	MCL ChPiG latwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) pasta jajeczna z białek 50 g (JAJ) Salatka z pomidora 100 g pasta jajeczna z białek 50 g (JAJ) Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 60 g (BIA) salatka warzywna z kuskusem i mozzarellą 150 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,2 Białko ogółem [g] 144,6 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 364,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Sól [g] 3,9
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z marchewki 60 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) Papryka 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,8 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Sól [g] 5,9
			Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g	Banan 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Papryka 100 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pasta z marchewki 60 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,8 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Błonnik pokarmowy [g] 75,9 Sól [g] 6,5
2025-04-19 sobota	MCL ChPiG cukrzykowa		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta z marchewki 60 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,6 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Sól [g] 4,8
			Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta z marchewki 60 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,6 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-20 niedziela	MCL ChPiG podstawowa		Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Salata 10 g szynka wiejska 40 g (MIE) kielbasa biała gotowana 50 g sos jogurtowo-chrzanowy 40 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Żurek z jajkiem 350 ml Szynka duszona 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g salatka wiosenna z rzodkiewką 150 g Ciasto domowe 100 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ćwikła z chrzanem 80 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 40 g (BIA) Salatka warzywna z indykiem 140 g (SEL) Paszтет domowy 90 g (MIE) żurawina 30 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,4 Białko ogółem [g] 152,3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 52 Sól [g] 5,8
	MCL ChPiG cukrzycowa		Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Salata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka wiejska 40 g (MIE) kielbasa biała gotowana 50 g sos jogurtowo-chrzanowy 40 g (BIA)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynkowa 30 g (MIE)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z jajkiem 350 ml Szynka duszona 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g salatka wiosenna z rzodkiewką 150 g Ciasto domowe 100 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ćwikła z chrzanem 80 g	Pomarańcza 1 szt	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Salatka warzywna z indykiem 140 g (SEL) Szynka galicyjska 40 g (MIE) żurawina 30 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 611,3 Białko ogółem [g] 169,7 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 65,6 Sól [g] 8,9
	MCL ChPiG łatwastrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Salata 10 g szynka wiejska 40 g (MIE) kielbasa biała gotowana 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Szynka duszona 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g salatka wiosenna z rzodkiewką 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Szynka galicyjska 40 g (MIE) Salatka warzywna z indykiem 140 g (SEL) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) żurawina 30 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,5 Białko ogółem [g] 156,8 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Sól [g] 5,4