

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-21 poniedziałek	MCL ChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Humus 30 g		Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 400 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g ciasto sernik 60 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałatka warzywna z szynką 150 g (MIĘ, SEL) Ser żółty 50 g (BIA)	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 326,1 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 Sól [g] 5
	MCL ChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Humus 30 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Szynka włoska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem razowym 400 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g ciasto sernik 60 g (GLU)	Kefir 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałatka warzywna z szynką 150 g (MIĘ, SEL) Twaróg chudy 60 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 647,2 Białko ogółem [g] 167,1 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 65,7 Sól [g] 5,9
	MCL ChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Rosół z makaronem 400 ml (SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana z wody 200 g ciasto sernik 60 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałatka warzywna z szynką 150 g (MIĘ, SEL) Twaróg chudy 60 g (BIA)	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 067,9 Białko ogółem [g] 143,3 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 264,4 Błonnik pokarmowy [g] 47 Sól [g] 5,3
	MCL ChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Sałatka szwedzka 100 g Tw arożek śmietankowy 60 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z selera, marchwii i jabłka 200 g (SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Ogórki kiszzone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 903,5 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	MCL ChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Sałatka szwedzka 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Twarożek śmietankowy 60 g (BIA)	Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Surówka z selera, marchwi i jabłka 200 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Ogórki kiszane 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,6 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Sól [g] 6,3
	MCL ChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 100 g Twarożek śmietankowy 60 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (BIA, SEL) Potrawka warzywna z tofu 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,7 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 4,2
2025-04-23 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 Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,3 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 386,8 Błonnik pokarmowy [g] 61,4 Sól [g] 8,3
	MCL ChPiG 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 (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,2 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Błonnik pokarmowy [g] 67,9 Sól [g] 9,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-23 środa	MCL ChPiG latwostrawna		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 barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g (MIĘ) Twarożek 90 g (BIA) Salatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,3 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 6,5
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka w siatce 30 g (MIĘ) Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g filet z kurczaka gotowany 100 g (MIĘ) Surówka wielowarzywna 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek 60 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376 Białko ogółem [g] 158,5 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 57 Sól [g] 5,4
			Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Serek wiejski 50 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 200 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	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 (MIĘ)	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 709,1 Białko ogółem [g] 186,8 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 358,8 Błonnik pokarmowy [g] 68,8 Sól [g] 8,7
			Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 60 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,6 Białko ogółem [g] 161,3 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-25 piątek	MCL	ChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Dżem 25 g Pomidor 100 g tw aróg (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 Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 60 g (JAJ, RYB) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,3 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 362,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Sól [g] 6,5
	MCL	ChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Pomidor 100 g tw aróg (ser biały) 80 g (BIA) Margaryna 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)	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 Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 60 g (JAJ, RYB) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,1 Białko ogółem [g] 137,6 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 385,9 Błonnik pokarmowy [g] 65,2 Sól [g] 8,2
	MCL	ChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Dżem 25 g Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 80 g (BIA) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Pasta wielowarzywna 60 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 42,6 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Sól [g] 3,8
2025-04-26 sobota	MCL	ChPiG podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) twarózek 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, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa selerowa z pomidorami 400 ml (SEL) Udło gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g Kompot owocowy 300 ml		kielbasa krakowska 40 g (MIĘ) 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 (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,5 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-26 sobota	MCLChPiG cukrzyowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) twarożek z rzodkiewką 60 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Kefir 150 ml (BIA)	Zupa selerowa z pomidorami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g Kompot owocowy 300 ml	gruszka 150 g	kielbasa krakowska 40 g (MIE) 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] 2 394,3 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Błonnik pokarmowy [g] 69,6 Sól [g] 6,1
	MCLChPiG łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 60 g (BIA) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa selerowa z pomidorami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak duszony 200 g Kompot owocowy 300 ml		kielbasa krakowska 40 g (MIE) szynka wiejska 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 967,8 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 243,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 5,9
2025-04-27 niedziela	MCLChPiG podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIE) Ogórki kiszone 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 ięprzowa 100 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (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 (MIE)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 526,2 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 373,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Sól [g] 6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-27 niedziela	MCLChPiG cukrzykowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ)	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 (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos pieczeniowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pasta z ciecierzycy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,1 Białko ogółem [g] 142,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 396 Błonnik pokarmowy [g] 62,2 Sól [g] 6,6
	MCLChPiG łatwastrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) Schab w ziołach 40 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL) Bitka w ieprzowa 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana z wody 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos pieczeniowy 50 g		Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Szynka drobiowa 30 g (MIĘ)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,5 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 7
2025-04-28 poniedziałek	MCLChPiG podstawowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Mix sałat 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 (MIĘ) Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 60 g (BIA) Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583,3 Białko ogółem [g] 141,5 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Sól [g] 7,9
	MCLChPiG cukrzykowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Mix sałat 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy 150 g (MIĘ) 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 (MIĘ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Schab pieczony 30 g (MIĘ) 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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-28 poniedziałek	MCL ChPiG latwostrawna		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna 100 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Mix салат 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU)		Zupa z cukinii z zacierką 400 ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy 150 g (MIE) Ryż gotowany 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 60 g (BIA) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g (MIE)	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 148 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 5,9
			Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Poledwica sopocka 50 g (MIE) Humus 30 g Margaryna 10 g Ogórek świeży 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Margaryna 10 g Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g (MIE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,5 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 6,7
			Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Poledwica sopocka 50 g (MIE) Humus 30 g Margaryna 10 g Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Salatka szwedzka 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Mandarynka 150 g	Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Margaryna 10 g Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g (MIE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójt 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,1 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Sól [g] 7,4
			Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Poledwica sopocka 50 g (MIE) 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 (MIE) 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 (MIE)	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,5 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-04-30 środa	MCLChPiG podstawowa		Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ)		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml Jabłka prażone 100 g		Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 30 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,6 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 5,3
	MCLChPiG cukrzycowa		Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) twaróg chudy z jogurtem 150 g (BIA) Makaron razowy gotowany 180 g Jabłko 1 szt Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA)	Sok pomidorowy 200 ml	Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,5 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 253,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 6,5
	MCLChPiG łatwostrawna		Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 300 ml Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 50 g (BIA)		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 (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,7 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 244,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Sól [g] 4,5