Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-21 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***) 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 wiosenna z makaronem 100 g 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] 2 386,3** **Białko ogółem [g] 136,3** **Tłuszcz [g] 118,1** **Węglowodany ogółem [g] 379,6** **Błonnik pokarmowy [g] 44,3** **Sól [g] 8,1**
	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***) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Pierś wędzona z indyka 50 g sałatka wiosenna z makaronem 100 g 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] 2 494,5** **Białko ogółem [g] 151,6** **Tłuszcz [g] 83,8** **Węglowodany ogółem [g] 316,6** **Błonnik pokarmowy [g] 52,8** **Sól [g] 6**
	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***) Pierogi z mięsem 300 g (***GLU***) Kompot owocowy 300 ml Jabłko pieczone 200 g		Pierś wędzona z indyka 50 g Warzywa gotowane 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g (***MIĘ***)	Jogurt naturalny 100 g (***BIA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,3** **Białko ogółem [g] 125,1** **Tłuszcz [g] 118,9** **Węglowodany ogółem [g] 354,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9** **Sól [g] 8**
2025-05-22 czwartek	MCLChPiG podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (***BIA, GLU***) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (***BIA***) Szynka w siatce 40 g (***MIĘ***) Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml		Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 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***) Serek topiony 60 g (***BIA***) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (***BIA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,6** **Białko ogółem [g] 147** **Tłuszcz [g] 86,1** **Węglowodany ogółem [g] 287,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **Sól [g] 4,9**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-22 czwartek	MCLChPiG cukrzycowa		Kasza manna na mleku 400 ml (***BIA, GLU***) pasta twarogowa z czubrycą 60 g (***BIA***) Szynka w siatce 40 g (***MIĘ***) Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Szynka wójta 30 g (***MIĘ***) Margaryna 5 g	Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 400 ml (***SEL***) Schab pieczony 100 g (***MIĘ***) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt naturalny 100 g (***BIA***)	Szynka galicyjska 50 g (***MIĘ***) Serek topiony 60 g (***BIA***) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Filet kruchy 30 g (***MIĘ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,3** **Białko ogółem [g] 158,8** **Tłuszcz [g] 96,1** **Węglowodany ogółem [g] 294,7** **Błonnik pokarmowy [g] 42,7** **Sól [g] 6,2**
	MCLChPiG łatwostrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (***BIA, GLU***) Szynka w siatce 40 g (***MIĘ***) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Herbata 400 ml pasta twarogowa z czubrycą 60 g (***BIA***)		zupa pejzanka z ziemniakami 400 ml (***SEL***) Schab pieczony 100 g (***MIĘ***) Kalafior 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 Serek topiony 60 g (***BIA***)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (***BIA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,8** **Białko ogółem [g] 161,2** **Tłuszcz [g] 69,6** **Węglowodany ogółem [g] 291,4** **Błonnik pokarmowy [g] 43,1** **Sól [g] 4,8**
2025-05-23 piątek	MCLChPiG 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, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA***)		Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL***) pulpet z mintaja 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z kapusty kiszonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy 50 g (***BIA, GLU, SEL***)		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (***JAJ, RYB***) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Pasta warzywna 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***BIA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,7** **Białko ogółem [g] 135,8** **Tłuszcz [g] 64,1** **Węglowodany ogółem [g] 374,2** **Błonnik pokarmowy [g] 74,4** **Sól [g] 9,5**
	MCLChPiG cukrzycowa		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, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA***)	Szynka rzeź 30 g (***MIĘ***) Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***)	Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL***) pulpet z mintaja 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z kapusty kiszonej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy 50 g (***BIA, GLU, SEL***)	sok z buraków 200 ml	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (***JAJ, RYB***) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml Pasta warzywna 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Szynka wójta 30 g (***MIĘ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 666,6** **Białko ogółem [g] 142,6** **Tłuszcz [g] 70,1** **Węglowodany ogółem [g] 407,9** **Błonnik pokarmowy [g] 89,6** **Sól [g] 11,1**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-23 piątek	MCLChPiG łatwostrawna		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***BIA, GLU***) Twarożek ziołowy 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, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA***)		Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL***) pulpet z mintaja 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Warzywa po grecku 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy 50 g (***BIA, GLU, SEL***)		Twaróg chudy 90 g (***BIA***) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Herbata 400 ml Pasta warzywna 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***BIA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,9** **Białko ogółem [g] 139,2** **Tłuszcz [g] 53,6** **Węglowodany ogółem [g] 351,8** **Błonnik pokarmowy [g] 65** **Sól [g] 6,3**
2025-05-24 sobota	MCLChPiG podstawowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (***BIA***) Pasztet drobiowy 90 g Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml		Zupa ogórkowa 400 ml (***BIA, GLU, SEL***) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (***GLU, MIĘ***) Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (***BIA***) 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] 2 416,3** **Białko ogółem [g] 129** **Tłuszcz [g] 65,3** **Węglowodany ogółem [g] 341,1** **Błonnik pokarmowy [g] 38,8** **Sól [g] 4,4**
	MCLChPiG cukrzycowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (***BIA***) Pasztet drobiowy 90 g Sałata 10 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***)	Zupa ogórkowa 400 ml (***BIA, GLU, SEL***) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (***GLU, MIĘ***) Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (***BIA***) 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] 2 665,8** **Białko ogółem [g] 164** **Tłuszcz [g] 83,5** **Węglowodany ogółem [g] 332** **Błonnik pokarmowy [g] 48,5** **Sól [g] 7,2**
	MCLChPiG łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 400 ml (***BIA***) Pasztet drobiowy 90 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa kalafiorowa 400 ml (***BIA, SEL***) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (***GLU, MIĘ***) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana z wody 200 g 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] 2 247,1** **Białko ogółem [g] 108,1** **Tłuszcz [g] 54,9** **Węglowodany ogółem [g] 353,8** **Błonnik pokarmowy [g] 45** **Sól [g] 4,4**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-25 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 Twarożek 60 g (***BIA***)		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 Rzodkiewka 100 g Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g (***MIĘ***)	Filet kruchy 30 g (***MIĘ***) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294** **Białko ogółem [g] 122,7** **Tłuszcz [g] 57,6** **Węglowodany ogółem [g] 349,4** **Błonnik pokarmowy [g] 45,3** **Sól [g] 6,6**
	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 Twarożek 60 g (***BIA***)	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (***BIA***)	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***)	Kefir 150 ml (***BIA***)	Pasta z ciecierzycy 60 g Rzodkiewka 100 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 50 g (***MIĘ***)	Filet kruchy 30 g (***MIĘ***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,4** **Białko ogółem [g] 128,1** **Tłuszcz [g] 60,2** **Węglowodany ogółem [g] 353,9** **Błonnik pokarmowy [g] 56,3** **Sól [g] 7**
	MCLChPiG łatwostrawna		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 Twarożek 60 g (***BIA***)		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 Polędwica sopocka 50 g (***MIĘ***)	Filet kruchy 30 g (***MIĘ***) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,9** **Białko ogółem [g] 114,7** **Tłuszcz [g] 53,3** **Węglowodany ogółem [g] 324,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Sól [g] 6,1**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-26 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***) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (***MIĘ***) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g		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] [kcal] 2 339,1** **Białko ogółem [g] 144** **Tłuszcz [g] 58,7** **Węglowodany ogółem [g] 340** **Błonnik pokarmowy [g] 57,4** **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***) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (***MIĘ***) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Sok pomidorowy 200 ml	Paprykarz rybny 90 g (***RYB***) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Herbata 400 ml Sałata 10 g	twaróg (ser biały) 60 g (***BIA***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,2** **Białko ogółem [g] 153,4** **Tłuszcz [g] 61,9** **Węglowodany ogółem [g] 377,3** **Błonnik pokarmowy [g] 77,5** **Sól [g] 7,6**
	MCLChPiG łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (***BIA***) Szynka wójta 40 g (***MIĘ***) 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 przetarta 400 g (***SEL***) pieczeń wieprzowa duszona 100 g (***MIĘ***) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (***GLU***) Marchewka gotowana 200 g (***BIA, GLU***) Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g		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] [kcal] 2 107,2** **Białko ogółem [g] 127,2** **Tłuszcz [g] 62,7** **Węglowodany ogółem [g] 278,8** **Błonnik pokarmowy [g] 37,1** **Sól [g] 5,7**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-27 wtorek	MCLChPiG podstawowa		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 (***MIĘ***) Rzodkiewka 100 g Serek topiony 20 g (***BIA***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (***BIA, SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (***JAJ***) Pierś z kurczaka panierowana 100 g (***GLU, JAJ, MIĘ***)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Twaróg chudy 60 g (***BIA***) Schab gotowany 40 g (***MIĘ***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***)	Galaretka cytrynowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,5** **Białko ogółem [g] 153,7** **Tłuszcz [g] 65,2** **Węglowodany ogółem [g] 346,8** **Błonnik pokarmowy [g] 60** **Sól [g] 5,6**
	MCLChPiG cukrzycowa		Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (***BIA***) Szynka firmowa 50 g (***MIĘ***) Sałata 10 g Rzodkiewka 100 g Serek topiony 20 g (***BIA***)	Jajko gotowane 1 szt (***JAJ***) Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g	Pierś z kurczaka got. 100 g (***MIĘ***) Kompot owocowy 300 ml Sos jarzynowy 50 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (***JAJ***) 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 (***MIĘ***) Twaróg chudy 60 g (***BIA***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***)	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g (***MIĘ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 882,3** **Białko ogółem [g] 186,7** **Tłuszcz [g] 83** **Węglowodany ogółem [g] 381,1** **Błonnik pokarmowy [g] 73,7** **Sól [g] 7,2**
	MCLChPiG łatwostrawna		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 (***MIĘ***) Filet kruchy 20 g (***MIĘ***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (***BIA, SEL***) Sos jarzynowy 50 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 180 g Pierś z kurczaka got. 100 g (***MIĘ***) Buraczki 200 g (***GLU***)		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twaróg chudy 60 g (***BIA***) Schab gotowany 40 g (***MIĘ***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***)	Galaretka cytrynowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357** **Białko ogółem [g] 164,6** **Tłuszcz [g] 58,9** **Węglowodany ogółem [g] 318,6** **Błonnik pokarmowy [g] 50,5** **Sól [g] 5**
2025-05-28 środa	MCLChPiG 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 marchewki z jabłkiem 200 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (***GLU, MIĘ***) Sos pomidorowy 50 g (***SEL***)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Szynka włoska 50 g (***MIĘ***) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Kefir 150 ml (***BIA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,8** **Białko ogółem [g] 93,8** **Tłuszcz [g] 45,9** **Węglowodany ogółem [g] 331,4** **Błonnik pokarmowy [g] 44,7** **Sól [g] 4,3**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-28 środa	MCLChPiG cukrzycowa		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	Gołąbek francuski gotowany 100 g (***GLU, MIĘ***) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g zupa zacierkowa 400 ml (***SEL***) Sos pomidorowy 50 g (***SEL***)	Sok wielowarzywny 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (***MIĘ***) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (***BIA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,9** **Białko ogółem [g] 122,1** **Tłuszcz [g] 64,4** **Węglowodany ogółem [g] 332,2** **Błonnik pokarmowy [g] 57,4** **Sól [g] 5,1**
	MCLChPiG 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 Pulpety drobiowe gotowane 100 g (***MIĘ***) Cukinia gotowana 200 g Sos pomidorowy 50 g (***SEL***)		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (***MIĘ***) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Kefir 150 ml (***BIA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 649,5** **Białko ogółem [g] 92,5** **Tłuszcz [g] 36,8** **Węglowodany ogółem [g] 245,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **Sól [g] 2,9**
2025-05-29 czwartek	MCLChPiG 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	twaróg (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**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-29 czwartek	MCLChPiG cukrzycowa		Pieczywo 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***) Pieczywo 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 Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Szynka chłopska 50 g (***MIĘ***) Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g twaróg (ser biały) 60 g (***BIA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 676,7** **Białko ogółem [g] 135,7** **Tłuszcz [g] 83,7** **Węglowodany ogółem [g] 375,8** **Błonnik pokarmowy [g] 60,9** **Sól [g] 5,7**
	MCLChPiG łatwostrawna		Pieczywo 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***) Dynia gotowana 200 g Sos jasny 50 g (***BIA, GLU***)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo 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 Pieczywo 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**
2025-05-30 piątek	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jabłko 1 szt Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (***BIA, GLU***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, ROŚ***) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) twarożek z koperkiem 60 g (***BIA***) Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***BIA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,9** **Białko ogółem [g] 117,9** **Tłuszcz [g] 59,7** **Węglowodany ogółem [g] 376,2** **Błonnik pokarmowy [g] 53,7** **Sól [g] 6**
	MCLChPiG cukrzycowa		Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jabłko 1 szt Kasza jęczmienna na mleku 400 g (***BIA, GLU***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Margaryna 5 g Pasta warzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (***SEL, ROŚ***) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 200 g	Jogurt 1 szt (***BIA***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 60 g (***BIA***) Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***BIA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,1** **Białko ogółem [g] 124,5** **Tłuszcz [g] 65,1** **Węglowodany ogółem [g] 401,1** **Błonnik pokarmowy [g] 69,8** **Sól [g] 6,5**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-30 piątek	MCLChPiG łatwostrawna		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***) Jabłko 1 szt pasta jajeczna z białek 50 g (***JAJ***) Miód naturalny 25 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (***SEL***) Filet z mintaja na parze 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***) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***BIA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,5** **Białko ogółem [g] 136,8** **Tłuszcz [g] 64,3** **Węglowodany ogółem [g] 347,2** **Błonnik pokarmowy [g] 48,2** **Sól [g] 3,8**
2025-05-31 sobota	MCLChPiG podstawowa		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***) Sos boloński 150 g (***GLU, MIĘ***) Makaron gotowany 180 g Jabłko 1 szt		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (***GLU, ŻYT***) Pasta z marchewki 60 g szynka wiejska 50 g (***MIĘ***) Ogórki kiszone 100 g	Kefir 150 ml (***BIA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,4** **Białko ogółem [g] 110,3** **Tłuszcz [g] 52,2** **Węglowodany ogółem [g] 320,4** **Błonnik pokarmowy [g] 36,5** **Sól [g] 5**
	MCLChPiG cukrzycowa		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***) Sos boloński 150 g (***GLU, MIĘ***) Makaron razowy gotowany 180 g Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszone 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] 2 320,6** **Białko ogółem [g] 111,1** **Tłuszcz [g] 62,5** **Węglowodany ogółem [g] 299,7** **Błonnik pokarmowy [g] 55** **Sól [g] 5,6**
	MCLChPiG łatwostrawna		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 bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (***BIA, SEL***) Sos boloński 150 g (***GLU, MIĘ***) Makaron gotowany 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 bs 100 g	Kefir 150 ml (***BIA***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,2** **Białko ogółem [g] 127,1** **Tłuszcz [g] 52,2** **Węglowodany ogółem [g] 307,1** **Błonnik pokarmowy [g] 49,4** **Sól [g] 5**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone