

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-01 czwartek	MCL	ChPiG 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 pejszanka 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) Pasta z zielonego groszku 60 g 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] 2 346,9 Białko ogółem [g] 144,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 4,9
	MCL	ChPiG cukrzykowa	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 wójtka 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Zupa pejszanka 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	Kefir 150 ml (BIA)	Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 60 g 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] 2 432,1 Białko ogółem [g] 153,8 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 46 Sól [g] 6
	MCL	ChPiG 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 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] [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
2025-05-02 piątek	MCL	ChPiG podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Salaatka 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 jarzy nowa 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany 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 Pasta warzywna 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,6 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 65,6 Sól [g] 8,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-02 piątek	MCL ChPiG cukrzyowa		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 rzeź 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 kiszanej 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 Pasta warzywna 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójt 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,8 Białko ogółem [g] 152,2 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 372 Błonnik pokarmowy [g] 79,3 Sól [g] 10,4
	MCL ChPiG łatwostrawna		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Twarożek zielony 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 panierowany 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	Galaretkawisniowa 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
2025-05-03 sobota	MCL ChPiG 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) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) 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] 2 409 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 52 Sól [g] 4,6
	MCL ChPiG cukrzyowa		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) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) 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 (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,5 Białko ogółem [g] 160,2 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-03 sobota	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 kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) 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] 2 347,1 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 369,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 4,4
2025-05-04 niedziela	MCLChPiG podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml szynka wiejska 30 g (MIE)		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIE) 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 (MIE)	Filet kruchy 30 g (MIE) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,3 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sól [g] 7,4
		MCLChPiG cukrzykowa	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml szynka wiejska 30 g (MIE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka staropolska 30 g (MIE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIE) 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)	Sok pomidorowy 200 ml	Pasta z ciecierzycy 60 g Rzodkiewka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 50 g (MIE)	Filet kruchy 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,7 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,5 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-04 niedziela	MCLChPiG latwostrawna		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 wiejska 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 Poledwica sopocka 50 g (MIĘ)	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 079,2 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 7
			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) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, 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] 2 340,7 Białko ogółem [g] 144,1 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 340,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,5 Sól [g] 6,7
			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) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Kefir 150 ml (BIA)	Paprykarz rybny 90 g (RYB) Pomidor 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] 2 529,4 Białko ogółem [g] 154,6 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 376,4 Błonnik pokarmowy [g] 76,4 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-05 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 przetrąta 400 g (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) 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] 2 108,8 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sól [g] 5,8
2025-05-06 wtorek	MCL ChPiG 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 (MIE) 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 coleslaw 200 g (JAJ) 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] [kcal] 2 430 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 362,7 Błonnik pokarmowy [g] 67,3 Sól [g] 5,5
	MCL ChPiG cukrzycowa		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 Serek topiony 20 g (BIA)	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 coleslaw 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 (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] [kcal] 2 720,8 Białko ogółem [g] 154,1 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 399,3 Błonnik pokarmowy [g] 80,1 Sól [g] 8,3
	MCL ChPiG 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 (MIE) Filet kruchy 20 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] [kcal] 2 285,5 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-07 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 marchewki z jabłkiem 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) Pomidor 100 g Twarożek 60 g (BIA)	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,7 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 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 marchewki z jabłkiem 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) Pomidor 100 g Twarożek 60 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 326,8 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 52 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) Cukinia gotowana 200 g Sos pieczarkowy 50 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Twarożek 60 g (BIA)	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 730,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 232 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 3,2
2025-05-08 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] 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 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-08 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 twaroż (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	twaroż (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
2025-05-09 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 jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,4 Białko ogółem [g] 142,6 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 401,7 Błonnik pokarmowy [g] 69 Sól [g] 6,7
	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 jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 780,6 Białko ogółem [g] 149,2 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 426,6 Błonnik pokarmowy [g] 85,1 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-05-09 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 jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,3 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 375,2 Błonnik pokarmowy [g] 64,3 Sól [g] 4,5
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 50 g (MIE) Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z marchewki 60 g szynka wiejska 50 g (MIE) Ogórki kiszane 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,8 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Sól [g] 5,2
			Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 50 g (MIE) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g	Banan 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszane 100 g szynka wiejska 50 g (MIE) Pasta z marchewki 60 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójta 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,8 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Błonnik pokarmowy [g] 69,4 Sól [g] 5,8
2025-05-10 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 (MIE) Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g (MIE) 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 (MIE) 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 (MIE) Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g (MIE) 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 (MIE) 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