

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU)		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierow any pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 100 g (BIA) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 3,7
	MCLChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierow any pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 200 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (BIA) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 100 g	Szynka wójta 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,8 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Sól [g] 4,6
	MCLChPiG latwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny 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 100 g (BIA) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,5 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 3,5
2025-07-12 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) bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta z fasoli 60 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,6 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Sól [g] 3,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-12 sobota	MCLChPiG cukrzykowa		Pieczyno 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 Pomidor 100 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Ser żółty 30 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g	Banan 1 szt	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pasta z fasoli 60 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Sól [g] 3,6
	MCLChPiG łatwostrawna		Pieczyno 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) bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta z marchewki 60 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g	Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 890,9 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 2,8
2025-07-13 niedziela	MCLChPiG podstawowa		Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Salata 10 g szynka wiejska 50 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 400 ml Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,4 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 5,3
	MCLChPiG cukrzykowa		Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pomidor 100 g Salata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) szynka wiejska 50 g (MIĘ)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynkowa 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 400 ml Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Ciasto domowe 100 g (GLU)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta z soczewicy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545 Białko ogółem [g] 166,3 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 280 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 8,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-13 niedziela	MCL ChPiG latwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g (MIE)		Zupa botwinka 400 ml Pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Szynka galicyjska 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 844,4 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 205,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 4,5
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Szynka chłopska 40 g (MIE)		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 400 g (SEL) Łopátka duszona w warzywach 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora 200 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g (MIE) twarózek z natką pietruszki 60 g (BIA) Pomidor 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 121,9 Białko ogółem [g] 145,9 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 259,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 4,9
			Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g (MIE) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Szynka włoska 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 400 g (SEL) Łopátka duszona w warzywach 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora 200 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g (MIE) twarózek z natką pietruszki 60 g (BIA) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 462,3 Białko ogółem [g] 165,8 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sól [g] 5,7
2025-07-14 poniedziałek	MCL ChPiG cukrzykowa		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g (MIE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 400 g (SEL) Łopátka duszona w warzywach 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g twarózek z natką pietruszki 60 g (BIA)	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 993 Białko ogółem [g] 141,8 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 232,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 4,3
			Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Szynka chłopska 40 g (MIE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 400 g (SEL) Łopátka duszona w warzywach 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g twarózek z natką pietruszki 60 g (BIA)	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 993 Białko ogółem [g] 141,8 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 232,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 4,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-15 wtorek	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 50 g (MIE) sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Serek topiony 30 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłka prażone 100 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Ogórki kiszzone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIE)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 325,2 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 6,8
	MCL ChPiG cukrzycowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIE) sałatka z buraka i fety 100 g (BIA) Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Serek topiony 30 g (BIA)	Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (BIA, SEL) twaróg chudy z jogurtem 180 g (BIA) Jabłko 1 szt Makaron razowy gotowany 180 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Ogórki kiszzone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 521,2 Białko ogółem [g] 139,6 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 255 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 7,4
	MCL ChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIE) Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 100 g Twarożek śmietankowy 60 g (BIA) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłka prażone 100 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Szynka drobiowa 40 g (MIE)	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 093,4 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 5,2
2025-07-16 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 Ogórek świeży 100 g ketchup 20 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 100 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 621,4 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-16 środa	MCLChPiG cukrzycowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt Ogórek świeży 100 g ketchup 20 g	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)	Kefir 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 752 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 116,3 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 8,1
	MCLChPiG łatwastrawna		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		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta jajeczna 90 g (JAJ) Warzywa gotowane 100 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,5 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 6
2025-07-17 czwartek	MCLChPiG podstawowa		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) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) Surówka colesław 200 g (JAJ)		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] 2 022,7 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 4,4
	MCLChPiG cukrzycowa		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) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka colesław 200 g (JAJ)	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] 2 447,3 Białko ogółem [g] 160,9 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-17 czwartek	MCL ChPiG latwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g Szynka w siatce 30 g (MIE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek 60 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,9 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 47 Sól [g] 6
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Dżem 25 g Jabłko 150 g Twaróg chudy 80 g (BIA) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta warzywna z serem białym i pomidorami 60 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Szynka włoska 50 g (MIE)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,3 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 3,4
			Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 30 g (MIE) Pomidor 100 g Twaróg chudy 80 g (BIA) Margaryna 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g (MIE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g surówka wielowarzywna z ogórkiem i koperkiem 200 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta warzywna z serem białym i pomidorami 60 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g Szynka włoska 50 g (MIE)	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,1 Białko ogółem [g] 153,7 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 369,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,9 Sól [g] 5,5
			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) Filet z miruny na parze 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 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Pasta warzywna z serem białym i pomidorami 60 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,9 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sól [g] 3,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-19 sobota	MCL ChPiG podstawowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos boloński 160 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml		kielbasa krakowska 40 g (MIE) 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] 1 989,1 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 5,3
	MCL ChPiG cukrzycowa		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek świeży 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g	Kefir 150 ml (BIA)	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Sos boloński 160 g (GLU, MIE) Makaron razowy gotowany 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (BIA)	kielbasa krakowska 40 g (MIE) Ser żółty 50 g (BIA) 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] 2 107,8 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 211,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 5,8
	MCL ChPiG łatwostrawna		Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta z zielonego groszku 50 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Sałata 10 g		Zupa ziemniaczana 400 g (BIA, SEL) Sos boloński 160 g (GLU, MIE) Makaron gotowany 180 g (GLU) Brokuł gotowany na parze z oliwą 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] 2 107,8 Białko ogółem [g] 139,2 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-20 niedziela	MCLChPiG podstawowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g (MIĘ)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,8 Białko ogółem [g] 137,8 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sól [g] 6,2
	MCLChPiG cukrzycowa		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) Ogórki kiszone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (SEL) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pasta z ciecierzycy 60 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,2 Białko ogółem [g] 138,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Sól [g] 5,9
	MCLChPiG łatwostrawna		Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) Schab w ziołach 50 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana z wody 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)		Polędwica sopočka 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] 2 100,6 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 7,1