

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-21 poniedziałek	MCLChPiG podstawowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Potrawka z kurczakiem 160 g (MIĘ, SEL) 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	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,9 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 383,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Sól [g] 5,7
	MCLChPiG cukrzycowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Mix салат 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Potrawka z kurczakiem 160 g (MIĘ, SEL) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (BIA)	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] 2 645,1 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 Sól [g] 6,4
	MCLChPiG łatwostrawna		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 selerowa z makaronem 400 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 160 g (MIĘ, SEL) 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 rzeż 30 g (MIĘ)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,4 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sól [g] 5,6
2025-07-22 wtorek	MCLChPiG podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Humus z sezamem 30 g Margaryna 10 g Papryka 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Szynka duszona 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria 200 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml		Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Margaryna 10 g Ogórek świeży 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Galaretką wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,1 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 6,9
	MCLChPiG cukrzycowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Humus z sezamem 30 g Margaryna 10 g Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Szynka duszona 100 g (MIĘ) Mizeria 200 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Margaryna 10 g Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wędzona 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,8 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-22 wtorek	MCL ChPiG łatwostrawna		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) Szynka duszona 100 g (MIE) Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		twarożek z koperkiem 60 g (BIA) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g (MIE)	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,1 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Sól [g] 7,2
			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 (MIE)		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (BIA) Jabłko 1 szt		Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka z buraków z oliwą 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] 2 314,5 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 3,6
			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 (MIE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g (MIE) Margaryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos mięsno-warzywny 180 g (MIE, SEL) Jabłko 1 szt	arbuz 150 g	Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka z buraków z oliwą 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 (MIE) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700,8 Białko ogółem [g] 159,6 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Sól [g] 5,9
			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 (MIE)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) Pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (BIA) Jabłko pieczone 1 szt		Pierś wędzona z indyka 50 g Warzywa pieczone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka rzeż 30 g (MIE)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 3,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-24 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 koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Surówka colesław 200 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		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	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 963,9 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 278,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 4,7
	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 wójtka 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Surówka colesław 200 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Koktajl mleczno owocowy 200 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] 2 227,7 Białko ogółem [g] 139,5 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 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 koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		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	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 1 923,8 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 4,2
2025-07-25 piątek	MCLChPiG podstawowa		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z młodej kapusty z koprem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Szynka włoska 40 g (MIĘ) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB)	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 436,9 Białko ogółem [g] 143,4 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-25 piątek	MCLChPiG cukrzykowa		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 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 młodej kapusty z koprem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	sok z buraków 200 ml	Szynka włoska 40 g (MIE) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Pomidor 100 g Pasta rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójta 30 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,8 Białko ogółem [g] 155,1 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 60,1 Sól [g] 8,5
		MCLChPiG łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Tw arozek ziolowy 60 g (BIA) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Dżem 40 g		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (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 Pomidor bs 100 g Szynka włoska 40 g (MIE)	Serek homogenizowa ny naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,1 Białko ogółem [g] 152,5 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 4
2025-07-26 sobota	MCLChPiG podstawowa		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (SEL) Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeź 50 g (MIE) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,2 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sól [g] 6,2
		MCLChPiG cukrzykowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (SEL) 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 szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml	Serek homogenizowa ny naturalny 200 g (BIA)	Szynka rzeź 50 g (MIE) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Szynka drobiowa 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,4 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 58,8 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-26 sobota	MCL ChPiG łatwostrawna		płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana z wody 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 949 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 5,7
			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 Sałata z jogurtem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Polędwica sopocka 50 g (MIĘ)	Serek wiejski 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 359,3 Białko ogółem [g] 139,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 6,6
			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 Sałata z jogurtem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Banan 1 szt	Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 50 g (MIĘ)	Ser biały 30 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 456,4 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 5,9
			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)		kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) pasta z marchewki z czarnuszką 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 50 g (MIĘ)	Serek wiejski 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 249,6 Białko ogółem [g] 135,9 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-28 poniedziałek	MCL.ChPiG podstawowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójtka 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 400 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g		Paprykarz domowy 120 g (RYB) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 061,1 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 5,5
	MCL.ChPiG cukrzycowa		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójtka 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 z marchewką i pietruszką 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Paprykarz domowy 120 g (RYB) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 152,7 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 53 Sól [g] 6,3
	MCL.ChPiG łatwostrawna		Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójtka 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 400 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g		Paprykarz domowy 120 g (RYB) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 030 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 5,4
2025-07-29 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) Paszтет drobiowy 80 g Ogórki kiszane 100 g Filet kruchy 30 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Pyzy z mięsem gotowane 300 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg chudy 60 g (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 129,4 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-29 wtorek	MCLChPiG cukrzyowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Paszтет drobiowy 80 g Sałata 10 g Ogórki kiszone 100 g Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Polędwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Potrąwka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL)	Serek wiejski 200 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Twaróg chudy 60 g (BIA) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,8 Białko ogółem [g] 142,8 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sól [g] 9,3
	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 Paszтет drobiowy 80 g Filet kruchy 30 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g 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 warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,1 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 275 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 4,7
2025-07-30 środa	MCLChPiG podstawowa		Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Serek topiony 30 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	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,7 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 3,2
	MCLChPiG cukrzyowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Serek topiony 30 g (BIA)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) 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)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	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] 2 493,9 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-30 środa	MCL ChPiG łatwastrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 50 g (MIE) Szynka staropolska 30 g (MIE)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Cukinia duszona 200 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (MIE) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 887,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 229 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 2,2
			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 (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 200 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIE) Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Serek naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,6 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sól [g] 5,1
2025-07-31 czwartek	MCL ChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 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		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 200 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Jabłko 1 szt	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIE) 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] 2 677,1 Białko ogółem [g] 133,6 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 377,5 Błonnik pokarmowy [g] 59,6 Sól [g] 5,7
			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 (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka wielowarzywna 200 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-07-31 czwartek	MQLChPiG latwostrawna		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 (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia 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 (MIE) Pomidor bs 100 g Pasta wielowarzywna 60 g	Serek naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,6 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 4,7