

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-01 piątek	MCLChPiG podstawowa		Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek świeży 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 panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Piecyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 100 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 265,1 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 3,7
	MCLChPiG cukrzykowa		Piecyno razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Piecyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 200 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Piecyno razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 428,2 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Sól [g] 4,4
	MCLChPiG łatwostrawna		Piecyno 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 z oliwą 200 g		Piecyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 100 g (BIA) Sałatka z pomidora bs 100 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 328,6 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sól [g] 3,3
2025-08-02 sobota	MCLChPiG podstawowa		Piecyno 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 Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Piecyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Smalec z fasoli 60 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszane 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 845,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 3,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-02 sobota	MCLChPiG cukrzyowa		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 Pomidor 100 g	Pieczywo 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 białej kapusty 200 g	Banan 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 100 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Smalec z fasoli 60 g	Szynka wójt 30 g (MIĘ) pieczywo żytnie 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,9 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 353 Błonnik pokarmowy [g] 67,2 Sól [g] 4,6
	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) bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta z marchewki 60 g kielbasa krakowska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 595,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 219,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 2,8
2025-08-03 niedziela	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo 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 Sałata 10 g szynka wiejska 50 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo 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] 2 386,3 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 5,6
	MCLChPiG cukrzyowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) szynka wiejska 50 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynkowa 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)	Serek wiejski 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 100 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta z soczewicy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718 Białko ogółem [g] 163,6 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Sól [g] 8,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-03 niedziela	MCL ChPiG łatwostrawna		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 (MIĘ)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 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 (MIĘ) Pomidor bs 100 g twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 286,6 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 4,9
			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 (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleniną 400 g (SEL) Łopátka duszona w warzywach 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Pomidor 100 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 165,3 Białko ogółem [g] 141,9 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 276,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 5,4
			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 (MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Szynka włoska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleniną 400 g (SEL) Łopátka duszona w warzywach 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 465,8 Białko ogółem [g] 161,5 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Sól [g] 6,1
			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 (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleniną 400 g (SEL) Łopátka duszona w warzywach 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 60 g (BIA, RYB)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 978,7 Białko ogółem [g] 137,5 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 237 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-05 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 (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Tw arożek śmietankowy 60 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (BIA, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 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) Ogórek małosolny 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,3 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 268,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 4,6
	MCL ChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Tw arożek śmietankowy 60 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	Galaretka wiśniowa 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórek małosolny 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,5 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 256,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sól [g] 5,5
	MCL ChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 100 g Tw arożek śmietankowy 60 g (BIA) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 400 g (BIA, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 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 Pasta jajeczna 90 g (JAJ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,8 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 241,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 3,9
2025-08-06 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 Papryka 100 g ketchup 20 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,9 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-06 środa	MCL ChPiG cukrzyowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki 2 szt Papryka 100 g ketchup 20 g	Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (BIA, GLU, SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)	Kefir 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558 Białko ogółem [g] 140,5 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 9,4
	MCL ChPiG łatwostrawna		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) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Polędwica sopocka 50 g (MIĘ) Warzywa pieczone 100 g szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,8 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 8,2
2025-08-07 czwartek	MCL ChPiG 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 Szynka drobiowa 50 g (MIĘ) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Ryż gotowany 180 g Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) 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) Dżem 25 g Pomidor 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 5,4
	MCL ChPiG cukrzyowa		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) Margaryna 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) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIĘ, SEL) Ryż brązowy 180 g 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] 2 324,1 Białko ogółem [g] 150,6 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-07 czwartek	MCL ChPiG łatwostrawna		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) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (MIE, SEL) Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU)		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 Dżem 25 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,1 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 5,4
			Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Dżem 25 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 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) Mizeria z jogurtem 200 g (BIA)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórek małosolny 100 g Szynka włoska 50 g (MIE)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,5 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 3,9
			Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 30 g (MIE) Pomidor 100 g Ser żółty 50 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 Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Paprykarz domowy 60 g (RYB) Sałata 10 g Ogórek małosolny 100 g Szynka włoska 50 g (MIE)	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 723,9 Białko ogółem [g] 150,3 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 388,6 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Sól [g] 5,9
			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 z oliwą 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) Sałatka z brokuła i cukinii 100 g Sałata 10 g Paprykarz domowy 60 g (RYB)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,6 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 4,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-09 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 z marchewki 200 g Kompot owocowy 300 ml		Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,4 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 6,2
	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 z marchewki 200 g Kompot owocowy 300 ml	gruszka 100 g	Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	szynka wiejska 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 223,5 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 7,3
	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		Pasta jajeczna 90 g (JAJ) 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] [kcal] 2 252,7 Białko ogółem [g] 146,2 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-08-10 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 kiszzone 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 soczewicy 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] 2 384,5 Białko ogółem [g] 139,9 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 6,1
	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 kiszzone 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 soczewicy 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] 2 551,9 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Błonnik pokarmowy [g] 50 Sól [g] 5,8
	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] 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