

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-21 niedziela	MCL.Ch.PiG podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) 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 buraków z jabłkiem 200 g 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] 2 411,8 Białko ogółem [g] 141,7 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 7
	MCL.Ch.PiG cukrzykowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) 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 Szynka w siatce 30 g (MIĘ)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g 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) Twarożek 60 g (BIA) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 942,2 Białko ogółem [g] 160,9 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 436,2 Błonnik pokarmowy [g] 70,2 Sól [g] 9,1
	MCL.Ch.PiG łatwostawna	płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) 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 surówka z buraków z jabłkiem 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] 2 399,8 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 8,9
2025-09-22 poniedziałek	MCL.Ch.PiG podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) jaja gotowane 120 g Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 60 g (BIA) Szynka rzeź 30 g (MIĘ) Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 098,7 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 4,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-22 poniedziałek	MCL ChPiG cukrzykowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) jaja gotowane 120 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Mix salat 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 cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Twarożek 60 g (BIA) Szynka rzeź 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] 2 423,4 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 383,3 Błonnik pokarmowy [g] 60 Sól [g] 6,2
	MCL ChPiG łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna 100 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Mix salat 10 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU)		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 150 g Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 200 g Kompot owocowy 300 ml		Twarożek 60 g (BIA) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka rzeź 30 g (MIĘ)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 995,5 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 5,3
2025-09-23 wtorek	MCL ChPiG podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Połędwica sopocka 50 g (MIĘ) Humus 30 g Margaryna 10 g Salatka z buraków z oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (BIA, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 085,8 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 7,3
	MCL ChPiG cukrzykowa	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Połędwica sopocka 50 g (MIĘ) Humus 30 g Margaryna 10 g Salatka z buraków z oliwą 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Mizeria z jogurtem 200 g (BIA) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Sok wielowarzywny 200 ml	Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (BIA, RYB) Margaryna 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 518,5 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Sól [g] 8,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-23 wtorek	MCL.Ch.PiG łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Poledwica sopocka 50 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Margaryna 10 g Pasta z marchewki 60 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g (BIA, RYB) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 40 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 253,3 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 8,2
	MCL.Ch.PiG podstawowa	Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ)		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Kasza gryczana gotowana 180 g Sałata z oliwą 200 g		Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml twarożek z suszonymi pomidorami 60 g (BIA)	Galaretką wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 587,6 Białko ogółem [g] 142,8 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sól [g] 4,6
	MCL.Ch.PiG cukrzykowa	Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 300 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Sałata z oliwą 200 g	arbuz 150 g	Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml twarożek z suszonymi pomidorami 60 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 156,7 Białko ogółem [g] 173,9 Tłuszcz [g] 118,9 Węglowodany ogółem [g] 379,2 Błonnik pokarmowy [g] 64,8 Sól [g] 7,8
2025-09-24 środa	MCL.Ch.PiG łatwostrawna	Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Sałata z oliwą 200 g		Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 60 g (BIA)	Galaretką wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 721,6 Białko ogółem [g] 145,9 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 4,6
	MCL.Ch.PiG łatwostrawna	Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ)		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 100 g (MIĘ) Sałata z oliwą 200 g		Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 60 g (BIA)	Galaretką wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 721,6 Białko ogółem [g] 145,9 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-25 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 coleslaw 200 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Szynka galicyjska 40 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] 1 963,6 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 4,7
	MCLChPiG 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 koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 400 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Jabłko 1 szt	Szynka galicyjska 40 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] 2 443 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 371,6 Błonnik pokarmowy [g] 58,4 Sól [g] 7,1
	MCLChPiG łatwastrawna	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) Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Szynka galicyjska 40 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] 2 074,9 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 5,2
2025-09-26 piątek	MCLChPiG podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Salatka 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 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Szynka włoska 40 g (MIĘ) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek 100 g Paprykarz domowy 120 g (RYB)	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 481,8 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,6 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-26 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 rzeż 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 białej kapusty z koperkiem 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 Ogórek 100 g Paprykarz domowy 120 g (RYB)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójtka 30 g (MIE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 770,9 Białko ogółem [g] 153,8 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 414 Błonnik pokarmowy [g] 79 Sól [g] 9,6
	MCLChPiG łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Tw arożek ziołowy 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 z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)		Paprykarz domowy 120 g (RYB) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka włoska 40 g (MIE)	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 567,3 Białko ogółem [g] 146 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 5,7
2025-09-27 sobota	MCLChPiG podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Żurek z ziemniakami 400 ml (BIA) 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 rzeż 50 g (MIE) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 863,9 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 5,3
	MCLChPiG cukrzykowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, 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 jaja gotowane 60 g	Żurek z ziemniakami 400 ml (BIA) 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 homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	Szynka rzeż 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] 2 431,3 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-27 sobota	MCL.Ch.PiG łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa grycikowa 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńa pieczona 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeź 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 087,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 7,3
	MCL.Ch.PiG podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (BIA)		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata ze szczypiorkiem i oliwą 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 sopočka 50 g (MIĘ)	Serek wiejski 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 320,4 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 6,6
2025-09-28 niedziela	MCL.Ch.PiG cukrzycowa	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek 60 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata ze szczypiorkiem i oliwą 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 sopočka 50 g (MIĘ)	Ser biały 30 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 649 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Sól [g] 7,1
	MCL.Ch.PiG łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Twarożek 60 g (BIA)		Zupa pejszanka z ryżem 400 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU) Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		kielbasa szynkowa 30 g (MIĘ) pasta z marchewki z czamuszką 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Polędwica sopočka 50 g (MIĘ)	Serek wiejski 200 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 261,3 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 8,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-29 poniedziałek	MCL.Ch.PiG podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójtka 40 g (MIE) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml jaja gotowane 60 g Sałata 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g		Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 062,7 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 5,5
	MCL.Ch.PiG cukrzycowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójtka 40 g (MIE) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml jaja gotowane 60 g 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 (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 335 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Błonnik pokarmowy [g] 60,1 Sól [g] 7,3
	MCL.Ch.PiG łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójtka 40 g (MIE) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Sałata 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g		Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (BIA, RYB) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Filet kruchy 30 g (MIE) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 222,2 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 6,1
2025-09-30 wtorek	MCL.Ch.PiG podstawowa	Makaron 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 kiszone 100 g Filet kruchy 30 g (MIE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU, MIE) Ryż gotowany 180 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	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 990 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 249 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-30 wtorek	MCL.Ch.PiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Makaron na mleku 400 ml (BIA) Paszтет drobiowy 80 g Sałata 10 g Ogórki kiszone 100 g Filet kruchy 30 g (MIĘ)	Polędwica sopočka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g 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) Sałata warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,4 Białko ogółem [g] 158,9 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sól [g] 9,6
	MCL.Ch.PiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Makaron 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) Kotlet z piersi kurczaka na parze 100 g (MIĘ) Buraczki 200 g (GLU) Ryż gotowany 180 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twaróg chudy 60 g (BIA) Schab gotowany 40 g (MIĘ) Sałata warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Galaretkawisniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,2 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 4,7