

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 OTWOCK

|                         |                       |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny                                                                             | SUMA                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|-----------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-01 poniedziałek | MCLChPiG podstawowa   |  | Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Ogórki kiszone 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Szynka rzeż 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Jabłko 1 szt<br>Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> ) |                                                                            | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> )<br>Pulpety drobiowe gotowane 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Kasza gryczana gotowana 180 g<br>Surówka z ogórkiem kiszony m 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos pieczeniowy 50 g   |                                       | Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Margaryna 10 g<br>Sałata 10 g                                        | Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,5<br>Białko ogółem [g] 118,5<br>Tłuszcz [g] 71,4<br>Węglowodany ogółem [g] 301<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,1<br>Sól [g] 6,4   |
|                         | MCLChPiG cukrzykowa   |  | Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Ogórki kiszone 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Szynka rzeż 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Jabłko 1 szt<br>Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> )        | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>jaja gotowane 60 g | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> )<br>Pulpety drobiowe gotowane 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Kasza gryczana gotowana 180 g<br>Surówka z ogórkiem kiszony m 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos pieczeniowy 50 g   | Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> ) | Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g                                                                 | Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,9<br>Białko ogółem [g] 133,8<br>Tłuszcz [g] 77,2<br>Węglowodany ogółem [g] 350,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 52<br>Sól [g] 8     |
|                         | MCLChPiG łatwostrawna |  | Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor bs 100 g<br>Szynka rzeż 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Dżem 25 g                          |                                                                            | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> )<br>Pulpety drobiowe gotowane 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Bukiet warzyw 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Sos pieczeniowy 50 g |                                       | Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g ( <b>BIA, RYB</b> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Margaryna 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g                                     | Filet kruchy 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,4<br>Białko ogółem [g] 114,1<br>Tłuszcz [g] 47,7<br>Węglowodany ogółem [g] 334,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,6<br>Sól [g] 6,9 |
| 2025-12-02 wtorek       | MCLChPiG podstawowa   |  | Makaron na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Paszтет drobiowy 90 g<br>Ogórki kiszone 100 g                                                        |                                                                            | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa z fasolki szparagowej 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Marchewka z groszkiem 200 g<br>Udko kurczaka pieczone 150 g<br>Ryż gotowany 180 g                                                           |                                       | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Twaróg chudy 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g | Galaretka wiśniowa 200 g                                                                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,9<br>Białko ogółem [g] 127,1<br>Tłuszcz [g] 68,9<br>Węglowodany ogółem [g] 245,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,2<br>Sól [g] 4,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 OTWOCK

|                   |                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                           | 2. śniadanie                                                                | Obiad                                                                                                                                                              | Podwieczorek                 | Kolacja                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                                         | SUMA                                                                                                                                                                    |
|-------------------|------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-02 wtorek | MCL ChPiG cukrzykowa   |  | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Makaron na mleku 400 ml (BIA)<br>Paszтет drobiowy 90 g<br>Sałata 10 g<br>Ogórki kiszzone 100 g                                   | Polędwica sopocka 30 g (MIĘ)<br>Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g | Udko kurczaka pieczone 150 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g<br>Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) | Serek wiejski 200 g (BIA)    | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Jajko gotowane 1 szt (JAJ)<br>Twaróg chudy 60 g (BIA)<br>Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g  | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g<br>Szynka rzeź 30 g (MIĘ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,3<br>Białko ogółem [g] 159,6<br>Tłuszcz [g] 94,8<br>Węglowodany ogółem [g] 301,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,4<br>Sól [g] 9,2   |
|                   | MCL ChPiG łatwostrawna |  | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Makaron na mleku 400 ml (BIA)<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g<br>Paszтет drobiowy 90 g                                       |                                                                             | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL)<br>Udko gotowane 150 g<br>Marchewka z groszkiem 200 g<br>Ryż gotowany 180 g                  |                              | Pieczywo mieszane 120 g (GLU)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Twaróg chudy 60 g (BIA)<br>Schab gotowany 40 g (MIĘ)<br>Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g | Galaretkawięśniowa 200 g                                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,8<br>Białko ogółem [g] 145,8<br>Tłuszcz [g] 68,7<br>Węglowodany ogółem [g] 273,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,9<br>Sól [g] 4,4   |
| 2025-12-03 środa  | MCL ChPiG podstawowa   |  | Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>szynka wiejska 50 g (MIĘ)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) |                                                                             | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bigos domowy 350 g (MIĘ)                                        |                              | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Szynka włoska 50 g (MIĘ)<br>sałatka wiosenna z koperkiem 100 g                                        | Sok wielowarzywny 200 ml                                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,5<br>Białko ogółem [g] 135<br>Tłuszcz [g] 73,5<br>Węglowodany ogółem [g] 264,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,7<br>Sól [g] 9,9     |
|                   | MCL ChPiG cukrzykowa   |  | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA)<br>szynka wiejska 50 g (MIĘ)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Szynka drobiowa 30 g (MIĘ)        | Jajko gotowane 1 szt (JAJ)<br>Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g   | Bigos domowy 350 g (MIĘ)<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (SEL)<br>Jabłko 150 g                        | Jogurt naturalny 100 g (BIA) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Szynka włoska 50 g (MIĘ)<br>sałatka wiosenna z koperkiem 100 g                                               | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g<br>Ser żółty 30 g (BIA)   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 853,2<br>Białko ogółem [g] 162,8<br>Tłuszcz [g] 101,5<br>Węglowodany ogółem [g] 348,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 56,9<br>Sól [g] 12,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 OTWOCK

|                  |                       |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                            | Posiłek nocny                                   | SUMA                                                                                                                                                          |
|------------------|-----------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-03 środa | MCLChPiG łatwostrawna |  | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA)<br>Pomidor bs 100 g<br>szynka wiejska 50 g (MIE)<br>Szynka staropolska 30 g (MIE) |                                                                     | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE)<br>Brokuł gotowany 200 g<br>Sos zidowy 50 g                     |              | Pieczywo mieszane 120 g (GLU)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Szynka włoska 50 g (MIE)<br>sałatka wiosenna z koperkiem 100 g                                | Sok wielowarzywny 200 ml                        | Wartość energetyczna[kcal] 2 035,9<br>Białko ogółem [g] 104,2<br>Tłuszcz [g] 59,2<br>Węglowodany ogółem [g] 285,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,1<br>Sól [g] 5  |
|                  |                       |  | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 100 g<br>ketchup 20 g<br>Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU)<br>Parówki 2 szt<br>Sałata 10 g             |                                                                     | Kompot owocowy 300 ml<br>Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL)<br>gulasz warzywny z cukinią i pomidorami 160 g (GLU)<br>Makaron gotowany 180 g (GLU)<br>Surówka colesław 200 g (JAJ)  |              | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Szynka chłopska 50 g (MIE)<br>Pomidor 100 g<br>Pasta z zielonego groszku 60 g            | Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)     | Wartość energetyczna[kcal] 2 306,1<br>Białko ogółem [g] 89,5<br>Tłuszcz [g] 51,5<br>Węglowodany ogółem [g] 399,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 51,8<br>Sól [g] 4,3 |
|                  |                       |  | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 100 g<br>ketchup 20 g<br>Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU)<br>Parówki 2 szt<br>Sałata 10 g                    | Ser żółty 30 g (BIA)<br>Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL)<br>gulasz warzywny z cukinią i pomidorami 160 g (GLU)<br>Makaron razowy gotowany 180 g<br>Surówka colesław 200 g (JAJ) | Jabłko 1 szt | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Szynka chłopska 50 g (MIE)<br>Pomidor 100 g<br>Pasta z zielonego groszku 60 g                   | sałatka z kaszą pęczak i pomidorami 150 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 701,2<br>Białko ogółem [g] 97,5<br>Tłuszcz [g] 62,4<br>Węglowodany ogółem [g] 475,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 71,8<br>Sól [g] 5,6 |
|                  |                       |  | Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor bs 100 g<br>ketchup 20 g<br>Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU)<br>Parówki 2 szt<br>Sałata 10 g          |                                                                     | Kompot owocowy 300 ml<br>Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL)<br>gulasz warzywny z cukinią i pomidorami 160 g (GLU)<br>Makaron gotowany 180 g (GLU)<br>Bukiet warzyw 200 g                                    |              | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Szynka chłopska 50 g (MIE)<br>Pomidor bs 100 g<br>Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 60 g | Salatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)     | Wartość energetyczna[kcal] 2 345,4<br>Białko ogółem [g] 88,4<br>Tłuszcz [g] 56,5<br>Węglowodany ogółem [g] 395,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,1<br>Sól [g] 4,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 OTWOCK

|                   |                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek                 | Kolacja                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                            | SUMA                                                                                                                                                           |
|-------------------|------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-05 piątek | MCL.ChPiG podstawowa   |  | Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Ogórek świeży 100 g<br>jaja gotowane 120 g<br>Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU)             |                                                                      | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL)<br>Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszanej 200 g |                              | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>twarożek z koperkiem 100 g (BIA)<br>Sałatka z pieczoną dynią 100 g            | Serek naturalny 100 g (BIA)                                              | Wartość energetyczna[kcal] 2 037,5<br>Białko ogółem [g] 123,7<br>Tłuszcz [g] 51,2<br>Węglowodany ogółem [g] 291<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,5<br>Sól [g] 5,8   |
|                   | MCL.ChPiG cukrzykowa   |  | Pieczyno razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU)<br>jaja gotowane 120 g                    | Pieczyno razowe 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g<br>Pasta wielożywna 50 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL)<br>Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszanej 200 g | Jogurt naturalny 100 g (BIA) | Pieczyno razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>twarożek z koperkiem 100 g (BIA)<br>Sałatka z pieczoną dynią 100 g                   | Szynka wędzona 30 g (MIĘ)<br>Pieczyno razowe 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 454,3<br>Białko ogółem [g] 132,8<br>Tłuszcz [g] 63,5<br>Węglowodany ogółem [g] 369,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 61,6<br>Sól [g] 7,7 |
|                   | MCL.ChPiG łatwostrawna |  | Pieczyno pszenne 120 g (GLU)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU)<br>Pasta jajeczna 90 g (JAJ)<br>Pomidor 100 g                   |                                                                      | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL)<br>Filet z miruny na parze 100 g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku z oliwą 200 g                        |                              | Pieczyno pszenne 120 g (GLU)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>twarożek z koperkiem 100 g (BIA)<br>Sałatka z pieczoną dynią 100 g                  | Serek naturalny 100 g (BIA)                                              | Wartość energetyczna[kcal] 2 372,8<br>Białko ogółem [g] 142,5<br>Tłuszcz [g] 74,6<br>Węglowodany ogółem [g] 300,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,1<br>Sól [g] 4,5 |
| 2025-12-06 sobota | MCL.ChPiG podstawowa   |  | Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU)<br>Szynka wędzona 50 g (MIĘ)<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 25 g |                                                                      | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL)<br>bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Młoda kapusta gotowana z koperkiem 200 g            |                              | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Smalec z fasoli 60 g<br>kielbasa krakowska 50 g (MIĘ)<br>Ogórki kiszone 100 g | Kefir 150 ml (BIA)                                                       | Wartość energetyczna[kcal] 1 892<br>Białko ogółem [g] 105,8<br>Tłuszcz [g] 49,9<br>Węglowodany ogółem [g] 273,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,4<br>Sól [g] 3,2   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 OTWOCK

|                      |                       |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek              | Kolacja                                                                                                                                          | Posiłek nocny                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-----------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-06 sobota    | MCLChPiG cukrzykowa   |  | Pieczyno razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU)<br>Szynka włoska 50 g (MIĘ)<br>Pomidor 100 g<br>Pomidor 100 g<br>Serek topiony 20 g (BIA)                    | Pieczyno razowe 50 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 5 g (BIA)<br>twarożek z koperkiem 50 g (BIA) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL)<br>bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z białej kapusty 200 g                            | Kefir 150 ml (BIA)        | Pieczyno razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Ogórki kiszane 100 g<br>kielbasa krakowska 50 g (MIĘ)<br>Smalec z fasoli 60 g | tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)<br>pieczywo żytnie 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,1<br>Białko ogółem [g] 140,2<br>Tłuszcz [g] 70,8<br>Węglowodany ogółem [g] 373,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 72,2<br>Sól [g] 5,6 |
|                      | MCLChPiG łatwostrawna |  | Pieczyno pszenne 120 g (GLU)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU)<br>Szynka włoska 50 g (MIĘ)<br>Pomidor bs 100 g<br>Dżem 25 g                                                |                                                                                              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL)<br>bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kalańor gotowany 200 g                                    |                           | Pieczyno pszenne 120 g (GLU)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pasta z marchewki 60 g<br>kielbasa krakowska 50 g (MIĘ)<br>Pomidor bs 100 g  | Kefir 150 ml (BIA)                                                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 885,9<br>Białko ogółem [g] 103,1<br>Tłuszcz [g] 49,8<br>Węglowodany ogółem [g] 271,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,9<br>Sól [g] 3,8 |
| 2025-12-07 niedziela | MCLChPiG podstawowa   |  | Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA)<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ)<br>Papryka 100 g<br>Sałata 10 g<br>szynka wiejska 50 g (MIĘ) |                                                                                              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL)<br>Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR)<br>Ryż gotowany 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 200 g (SEL)<br>Ciasto domowe 100 g (GLU) |                           | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Ser żółty 50 g (BIA)<br>Papryka 100 g<br>Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)  | Sok wielowarzywny 200 ml                                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,4<br>Białko ogółem [g] 125,4<br>Tłuszcz [g] 71,9<br>Węglowodany ogółem [g] 321<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,5<br>Sól [g] 6,3   |
|                      | MCLChPiG cukrzykowa   |  | Pieczyno razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA)<br>Papryka 100 g<br>Sałata 10 g<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ)<br>szynka wiejska 50 g (MIĘ)        | Pieczyno razowe 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g<br>Szynkowa 30 g (MIĘ)                           | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL)<br>Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR)<br>Ryż brązowy 180 g<br>Surówka z selera i jabłka 200 g (SEL)<br>Ciasto domowe 100 g (GLU)  | Serek wiejski 150 g (BIA) | Pieczyno razowe 150 g (ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Ser żółty 50 g (BIA)<br>Papryka 100 g<br>Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)         | Pieczyno razowe 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g<br>Pasta z soczewicy 30 g         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 946<br>Białko ogółem [g] 162,9<br>Tłuszcz [g] 94,4<br>Węglowodany ogółem [g] 389,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 59,2<br>Sól [g] 10,8  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 OTWOCK

|                      |                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny                                                                         | SUMA                                                                                                                                                           |
|----------------------|------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-07 niedziela | MCL ChPiG latwostrawna |  | płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g<br>szynka wiejska 50 g ( <b>MIĘ</b> )   |                                                                                           | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MIĘ, GOR</b> )<br>Ryż gotowany 180 g<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g<br>Kompot owocowy 300 ml<br>Ciasto domowe 100 g ( <b>GLU</b> ) |                                                     | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor bs 100 g<br>twaróg (ser biały) 60 g ( <b>BIA</b> )                                   | Sok wielowarzywny 200 ml                                                              | Wartość energetyczna[kcal] 2 531,1<br>Białko ogółem [g] 132,6<br>Tłuszcz [g] 82,3<br>Węglowodany ogółem [g] 330,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,9<br>Sól [g] 6,4 |
|                      |                        |  | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>Pasztet drobiowy 60 g<br>Ogórki kiszone 100 g<br>Sałata 10 g<br>Szynka chłopska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) |                                                                                           | Kompot owocowy 300 ml<br>Ryżanka z zieleciną 400 g ( <b>SEL</b> )<br>Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g                              |                                                     | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>szynka wiejska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g ( <b>BIA, RYB</b> )<br>Pomidor 100 g | Mus owocowy 150 g                                                                     | Wartość energetyczna[kcal] 1 971<br>Białko ogółem [g] 126<br>Tłuszcz [g] 48,1<br>Węglowodany ogółem [g] 272,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,6<br>Sól [g] 5,2     |
|                      |                        |  | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>Pasztet drobiowy 60 g<br>Szynka chłopska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ogórki kiszone 100 g<br>Sałata 10 g        | Szynka włoska 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Ryżanka z zieleciną 400 g ( <b>SEL</b> )<br>Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g                                  | Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>BIA</b> ) | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>szynka wiejska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g ( <b>BIA, RYB</b> )<br>Pomidor 100 g        | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 503,7<br>Białko ogółem [g] 149,5<br>Tłuszcz [g] 71,2<br>Węglowodany ogółem [g] 336,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 53,6<br>Sól [g] 7,1 |
|                      |                        |  | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>Pasztet drobiowy 60 g<br>Szynka chłopska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g           |                                                                                           | Kompot owocowy 300 ml<br>Ryżanka z zieleciną 400 g ( <b>SEL</b> )<br>Pierś z kurczaka w sosie warzywnym 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa 200 g                                                  |                                                     | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>szynka wiejska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor bs 100 g<br>Pasta z ryby, twarogu i natki 60 g ( <b>BIA, RYB</b> )    | Mus owocowy 150 g                                                                     | Wartość energetyczna[kcal] 2 028,9<br>Białko ogółem [g] 126,1<br>Tłuszcz [g] 46,2<br>Węglowodany ogółem [g] 288,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,5<br>Sól [g] 5,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 OTWOCK

|                   |                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                                       | Obiad                                                                                                                                                          | Podwieczorek                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                           |
|-------------------|------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-09 wtorek | MCL ChPiG podstawowa   |  | Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU)<br>Szynka chłopska 50 g (MIE)<br>Sałatka z buraków z oliwą 100 g<br>Serek topiony 30 g (BIA) |                                                                    | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ)<br>Pyzy z mięsem gotowane 250 g<br>Surówka z kapusty czerwonej 200 g                    |                              | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Piecyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Ogórek 100 g<br>jaja gotowane 120 g                                                                                                                | Banan 1 szt                                                                                                           | Wartość energetyczna[kcal] 2 253,6<br>Białko ogółem [g] 91,8<br>Tłuszcz [g] 72,2<br>Węglowodany ogółem [g] 328,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,3<br>Sól [g] 3,7  |
|                   | MCL ChPiG cukrzycowa   |  | Piecyno razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Szynka chłopska 50 g (MIE)<br>Sałatka z buraków z oliwą 100 g<br>Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU)<br>Serek topiony 30 g (BIA)         | Margaryna 5 g<br>Ser żółty 30 g (BIA)<br>Piecyno razowe 50 g (ŻYT) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ)<br>Pyzy z mięsem gotowane 250 g<br>Surówka z kapusty czerwonej 200 g                    | Jogurt naturalny 100 g (BIA) | Piecyno razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Ogórek 100 g<br>jaja gotowane 120 g                                                                                                                       | Piecyno razowe 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g<br>wędlina kaliska 30 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) | Wartość energetyczna[kcal] 2 651,6<br>Białko ogółem [g] 110,7<br>Tłuszcz [g] 91,4<br>Węglowodany ogółem [g] 374,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 55,7<br>Sól [g] 6,6 |
|                   | MCL ChPiG łatwostrawna |  | Piecyno pszenne 120 g (GLU)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Szynka chłopska 50 g (MIE)<br>Kasza manna na mleku 400 ml (BIA, GLU)<br>Pomidor bs 100 g<br>Twarożek śmietankowy 60 g (BIA)<br>Sałata 10 g |                                                                    | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa grysikowa 400 ml (SEL)<br>Pyzy z mięsem gotowane 250 g<br>Bukiet warzyw 200 g                                                    |                              | Piecyno pszenne 120 g (GLU)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor bs 100 g<br>Pasta jajeczna 90 g (JAJ)                                                                                                            | Banan 1 szt                                                                                                           | Wartość energetyczna[kcal] 2 412,9<br>Białko ogółem [g] 119,7<br>Tłuszcz [g] 71,9<br>Węglowodany ogółem [g] 339,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,4<br>Sól [g] 4,5 |
| 2025-12-10 środa  | MCL ChPiG podstawowa   |  | Piecyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU)<br>twarożek z koperkiem 90 g (BIA)<br>Papryka 100 g<br>Jabłko 1 szt                       |                                                                    | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (BIA, GLU, SEL)<br>Schab pieczony 100 g (MIE)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki 200 g (GLU) |                              | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Piecyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT)<br>wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)<br>sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g<br>Szynka drobiowa 30 g (MIE) | Jogurt 1 szt (BIA)                                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] 2 229,6<br>Białko ogółem [g] 119,5<br>Tłuszcz [g] 60,8<br>Węglowodany ogółem [g] 315,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,2<br>Sól [g] 5,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 OTWOCK

|                   |                        |  | Śniadanie                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                                                                | Obiad                                                                                                                                                     | Podwieczorek       | Kolacja                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny                                                                | SUMA                                                                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-10, środa | MCL ChPiG cukrzyowa    |  | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU)<br>twarożek z koperkiem 90 g (BIA)<br>Papryka 100 g<br>Jabłko 1 szt     | Polędwica sopočka 30 g (MIĘ)<br>Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (BIA, GLU, SEL)<br>Schab pieczony 100 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>ćwikla 200 g    | Kefir 150 ml (BIA) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)<br>sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g<br>Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Margaryna 5 g<br>twaróg (ser biały) 60 g (BIA) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580<br>Białko ogółem [g] 136,7<br>Tłuszcz [g] 76,3<br>Węglowodany ogółem [g] 364<br>Błonnik pokarmowy [g] 54,2<br>Sól [g] 8,6     |
|                   | MCL ChPiG łatwostrawna |  | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU)<br>twarożek z koperkiem 90 g (BIA)<br>Pomidor bs 100 g<br>Jabłko 1 szt |                                                                             | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL)<br>Schab pieczony 100 g (MIĘ)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Buraczki 200 g (GLU) |                    | Pieczywo pszenne 120 g (GLU)<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>wędlina kaliska 50 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)<br>Warzywa pieczone 100 g<br>Szynka drobiowa 30 g (MIĘ)                   | Jogurt 1 szt (BIA)                                                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,8<br>Białko ogółem [g] 123,1<br>Tłuszcz [g] 48,5<br>Węglowodany ogółem [g] 322,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,9<br>Sól [g] 6,2 |