

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-11 wtorek	MCLChPiG podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Filet kruchy 50 g Ogórek świeży 60 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Gołąbek francuski gotowany 110 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 875,6 Białko ogółem [g] 136,9 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 482,3 Błonnik pokarmowy [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 10
	MCLChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Filet kruchy 50 g Sałata 10 g Ogórek świeży 60 g	Jabłko 1 szt	Gołąbek francuski gotowany 110 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka coleslaw 200 g (JAJ) Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL)	Galaretka wiśniowa 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka drobiowa 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 446,7 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Błonnik pokarmowy [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 110,2 Sól [g] 8,3
	MCLChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ogórek świeży 60 g Sałata 10 g Filet kruchy 50 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski gotowany 110 g (MIĘ) Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 197,6 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 96,1 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-12 środa	MCL ChPiG podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynkowa 30 g Ogórek świeży 60 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos pieczarkowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Szynka włoska 50 g (MIĘ) Ser żółty 20 g (BIA) Pomidor 60 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 947,8 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 44,9 Sól [g] 5,2
	MCL ChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynkowa 30 g Sałata 10 g Ogórek świeży 60 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (BIA)	kielbasa szynkowa 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ) zupa zacierkowa 400 ml (SEL)	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Ser żółty 20 g (BIA) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 60 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 290,5 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 7,7
	MCL ChPiG łatwastrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Ogórek świeży 60 g Sałata 10 g Szynkowa 30 g twarożek z suszonymi pomidorami 50 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Sos pieczarkowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Cukinia gotowana 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka włoska 50 g (MIĘ) Ser biały 30 g (BIA) Pomidor 60 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 699 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 218,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 33,8 Sól [g] 4,3
2025-02-13 czwartek	MCL ChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 80 g ketchup 10 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Parówki 2 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 200 g (JAJ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g twarożek z koperkiem 40 g (BIA)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-13 czwartek	MCLChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 80 g ketchup 10 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Parówki 2 szt	Jogurt naturalny 150 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 200 g (JAJ)	Serek homogenizowany 100 g (BIA)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g twarożek z koperkiem 40 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka w siatce 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 666,7 Białko ogółem [g] 142,8 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 6,8
	MCLChPiG łatwostrawna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 80 g ketchup 10 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Parówki 2 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia gotowana 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g twarożek z koperkiem 40 g (BIA)	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,3 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 5,5
2025-02-14 piątek	MCLChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Sałata 10 g twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkiem i koperkiem 100 g Sałata 10 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,9 Białko ogółem [g] 138 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 386,6 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 6,4
	MCLChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 60 g Sałata 10 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) sałatka wiosenna z ogórkiem i koperkiem 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta z fasoli 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 647,8 Białko ogółem [g] 142,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 401,9 Błonnik pokarmowy [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-14 piątek	MCL ChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) tw aróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g Pomidor 80 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata z pomidora 100 g Sałata 10 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 297,5 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 91,4 Sól [g] 4,3
	MCL ChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Paszтет domowy 70 g (MIE) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Mix sałat 10 g Pasta z marchewki 60 g szynka wiejska 50 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 931 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 5,6
	MCL ChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Paszтет domowy 70 g (MIE) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g	Banan 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Mix sałat 10 g Pomidor 60 g szynka wiejska 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g kielbasa krakowska 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 243,9 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Błonnik pokarmowy [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 91,1 Sól [g] 6,8
2025-02-15 sobota	MCL ChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 400 ml (BIA) Szynka galicyjska 50 g (MIE) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Mix sałat 10 g Pasta z marchewki 60 g szynka wiejska 50 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 873 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 247,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-16 niedziela	MCL ChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g (JAJ) Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Szynka drobiowa 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (GLU, SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g Papryka 60 g Serek topiony 30 g (BIA)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 279,5 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 6,2
	MCL ChPiG cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 400 ml (BIA) Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g (JAJ) Szynka drobiowa 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (GLU, SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)	Kisiel owocowy 200 ml	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g Papryka 60 g Serek topiony 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Filet kruchy 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 468 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 8,9
	MCL ChPiG łatwostrawna	Ryż na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 50 g (JAJ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Szynka drobiowa 30 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml 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 wiejska 50 g Pomidor 60 g Ser biały 30 g (BIA)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 123,9 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 5,4
2025-02-17 poniedziałek	MCL ChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Ser żółty 20 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (BIA, SEL) Stek z cebulą 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 60 g Pasta z brokuła i cukinii 70 g Sałata 10 g	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 847 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-17 poniedziałek	MCL.Ch.PiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g tw aróg (ser biały) 50 g (BIA) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g	Sok pomidorowy 200 ml	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 400 ml (BIA) Bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 60 g Pasta z brokuła i cukinii 70 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 20 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,3 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sól [g] 7,2
	MCL.Ch.PiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g tw aróg (ser biały) 50 g (BIA) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 400 ml (BIA) Bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 60 g Pasta z brokuła i cukinii 70 g Sałata 10 g	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 828,3 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 236,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 36 Sól [g] 6,3
2025-02-18 wtorek	MCL.Ch.PiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) sałatka z buraka i fety 80 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 400 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 350 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 100 g Jabłko 1 szt		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Sałata 10 g Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 100 g (BIA) Ogórki kiszane 80 g	Szynka chłopska 20 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,4 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 6,7
	MCL.Ch.PiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka firmowa 50 g (MIĘ) sałatka z buraka i fety 80 g Sałata 10 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA)	Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 400 ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Jabłko 1 szt Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 180 g	Mandarynka 100 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 100 g (BIA) Ogórki kiszane 80 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka chłopska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,7 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 404,3 Błonnik pokarmowy [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 99,6 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-18 wtorek	MCL ChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka firmowa 50 g (MIĘ) płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) sałatka z buraka i fety 80 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 400 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 350 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 100 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszane 80 g Sałata 10 g Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 100 g (BIA)	Szynka chłopska 20 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,1 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 6,1
	MCL ChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) Parówki 2 szt Papryka 60 g Mix sałat 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Kielbasa kanapkowa 30 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 677,7 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sól [g] 6,6
	MCL ChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) Parówki 2 szt Papryka 60 g Mix sałat 10 g	Jogurt naturalny 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (SEL) Bitka schabowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki 200 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 30 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Humus z sezamem 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 791,1 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 394,3 Błonnik pokarmowy [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 92,6 Sól [g] 6,6
	MCL ChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 60 g Mix sałat 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (SEL) Bitka schabowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kielbasa kanapkowa 30 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,8 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 4,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 OTWOCK

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-20 czwartek	MCLChPiG podstawowa		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka wójtka 20 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 60 g Ser żółty 50 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż gotowany 180 g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 150 g Fasolka szparagowa 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) tw aróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Sałata 10 g Pomidor 60 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 977,9 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 46 Sól [g] 3,1
	MCLChPiG cukrzykowa		Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka wójtka 20 g (MIE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Ser żółty 50 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka drobiowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka wielowarzywna 200 g	Koktajl mleczno owocowy 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml tw aróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 60 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka rzeź 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 429,8 Białko ogółem [g] 145,2 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 360,3 Błonnik pokarmowy [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 87,2 Sól [g] 6,2
	MCLChPiG łatwostrawna		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka wójtka 20 g (MIE) Pomidor 60 g Ser biały 60 g (BIA) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 150 g Ryż gotowany 180 g Fasolka szparagowa 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml tw aróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Pomidor 60 g Sałata 10 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 045 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 2,8