

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-11 środa	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) kielbasa żywiecka 50 g Papryka 80 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)		Kompot 300 ml Zupa grochowa na wędzonce 400 ml (SEL, ROŚ) Indyk duszony w warzywach 150 g Makaron gotowany 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) kielbasa kanapkowa 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 10 g	Mus owocowy 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,2 Białko ogółem [g] 148,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 398,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 73,8
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Papryka 80 g kielbasa żywiecka 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wiejska 30 g (MIE)	Kompot 300 ml Zupa grochowa na wędzonce 400 ml (SEL, ROŚ) Indyk duszony w warzywach 150 g Makaron razowy gotowany 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml kielbasa kanapkowa 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Humus ze szpinakiem 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543,2 Białko ogółem [g] 149,7 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 58,4
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)		Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Indyk duszony w warzywach 150 g Makaron gotowany 180 g Bukiet warzyw 200 g		kielbasa kanapkowa 50 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Mix sałat 10 g	Mus owocowy 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,2 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 86,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-12 czwartek	MCLChPiG Otwóck dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 80 g Ogórek 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Łopatka marynowana duszona 100 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) Szynka drobiowa 50 g Ogórek 80 g Sałata 10 g Twarożek 30 g (BIA)	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) kiełbasa kanapkowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,9 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 83,5
	MCLChPiG Otwóck dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta kanapkowa z wędzonką 80 g Ogórek 80 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Schab pieczony 30 g (MIE)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Łopatka duszona marynowana 100 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 200 g	Kisiel z owocami b/c 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Ogórek 80 g Sałata 10 g Twarożek 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) kiełbasa kanapkowa 30 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,8 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 85,4
	MCLChPiG Otwóck dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g Piers wędzona z indyka 50 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Łopatka duszona marynowana 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Twarożek 30 g (BIA)	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) kiełbasa szynkowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,5 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 54

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-13 piątek	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 120 g		Kompot 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pasta rybno serowa 70 g (BIA) Papryka 80 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Sok pomidorowy 300 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,1 Białko ogółem [g] 142,7 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 404,6 Błonnik pokarmowy [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 82,5
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 120 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta z fasoli 40 g	Kompot 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Filet z miruny got. na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 200 g	Jogurt naturalny 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta rybno serowa 70 g (BIA) Papryka 80 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Twarożek naturalny 40 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 788,9 Białko ogółem [g] 155,6 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 389 Błonnik pokarmowy [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 58,2
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 120 g		Kompot 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Filet z miruny got. na parze 100 g (RYB) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ziemniaki gotowane 200 g Pasta rybno serowa 70 g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Sok pomidorowy 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,5 Białko ogółem [g] 136,5 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 3 09,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 46,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-14 sobota	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (BIA , GLU) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU , MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) kielbasa krakowska 50 g Ogórek 80 g Sałata 10 g Serek kiri 20 g (BIA)	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Szynka drobiowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 222,1 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 64,1
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (BIA , GLU) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU , MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 200 g	Galaretka z owocami b/c 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml kielbasa krakowska 50 g Ogórek 80 g Sałata 10 g Serek kiri 20 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Szynka drobiowa 30 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 490,3 Białko ogółem [g] 153 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 64,5
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa z białych warzyw 400 ml (BIA , SEL) Jabłko pieczone 1 szt Gulasz wieprzowy 150 g (GLU , MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak got. 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml kielbasa krakowska 40 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Serek kiri 20 g (BIA)	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Szynka drobiowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 012 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 71

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-15 niedziela	MCLChPIG Otwock dieta podstawowa	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml kiełbasa kanapkowa 50 g Papryka 80 g Zacierki na mleku 400 g (BIA) Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (SEL) Udko pieczone 140 g Ryż gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ZYT) Pierś wędzona z indyka 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Jogurt 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,2 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 45,8
	MCLChPIG Otwock dieta z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Papryka 80 g Zacierki na mleku 400 g (BIA) Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Udko gotowane 150 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Ryż brązowy 180 g	Galaretką z owocami 200 g	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Jogurt 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,1 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 90,2
	MCLChPIG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Zacierki na mleku 400 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (BIA) Udko gotowane 150 g Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU) Ryż gotowany 200 g		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Jogurt 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,8 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 44,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-16 poniedziałek	MCLChPIG Otwóck dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Parówki z szynki 2 szt ketchup 20 g Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa selerowa 400 ml (SEL) Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Papryka 80 g Ser żółty 50 g (BIA)	Pieczywo mieszane 50 g (GLU, ZYT) Połędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,7 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 51,6
	MCLChPIG Otwóck dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Parówki z szynki 2 szt Ogórki kiszzone 80 g ketchup 20 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa selerowa 400 ml (SEL) Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g	Kefir 150 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka firmowa 20 g (MIĘ) Papryka 80 g Ser żółty 50 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Połędwica 20 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,2 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 52,9
	MCLChPiG Otwóck dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Parówki z szynki 2 szt ketchup 20 g Pomidor 80 g		Kompot 300 ml Zupa selerowa 400 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kalańior gotowany z oliwą 120 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Połędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 100,4 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 55,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-17 wtorek	MCLChPiG Otwóck dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidorem 70 g	Sok pomidorowy 300 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 396,2 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 398,7 Błonnik pokarmowy [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 121,4
	MCLChPiG Otwóck dieta z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Jabłko 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g	Owoc gruszka 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidorem 70 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Serek ziołowy 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 648,9 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 421,9 Błonnik pokarmowy [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 115,7
	MCLChPiG Otwóck dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa łazankowa 400 ml (GLU, SEL) Seler pieczony 200 g (SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidorem 80 g	Sok pomidorowy 300 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 288,1 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 393,3 Błonnik pokarmowy [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 127,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-18 środa	MCLChPiG Otwóck dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) kiełbasa szynkowa 50 g Sałatka jarzynowa 120 g (JAJ, SEL)		Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka z groszkiem 200 g Kompot 300 ml		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Szynka drobiowa 50 g Pomidor 80 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczywo mieszane 50 g (GLU, ZYT) twarożek ze szpinakiem 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 417,8 Białko ogółem [g] 144,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 70,9
	MCLChPiG Otwóck dieta z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml zupa jarzynowa dietetyczna 400 ml (SEL) kiełbasa szynkowa 40 g twarożek ze szpinakiem 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g	Jogurt 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Twarożek szpinakowy z czosnkiem 30 g (BIA) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 760,2 Białko ogółem [g] 145,7 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 389,2 Błonnik pokarmowy [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 103,1
	MCLChPiG Otwóck dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) kiełbasa szynkowa 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 120 g (SEL)		Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka z groszkiem 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 80 g Pasta z białek 50 g (JAJ)	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Twarożek 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 365,4 Białko ogółem [g] 149,3 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 66,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-19 czwartek	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 400 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ryż gotowany 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Serek kiri 20 g (BIA)	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 317,5 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 63,9
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 10 g Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 400 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ryż brązowy 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g	Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Serek kiri 20 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g kiełbasa kanapkowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 397 Białko ogółem [g] 145,8 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 68,3
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka drobiowa 50 g Pomidor 80 g		Kompot 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 400 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ryż gotowany 200 g Cukinia grillowana 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Serek kiri 20 g (BIA)	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 035,2 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 44,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-20 piątek	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleniną 400 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany smażony 100 g (GLU, JA J, R YB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Pasta jajeczna 70 g (JA J) sałatka z fasolki szparagowej, cukinii i kaszy kuskus z oliwą 100 g	Pieczywo mieszane 50 g (GLU, ZYT) Serek naturalny 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,6 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 48,7
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ser biały 80 g (BIA) Pasta warzywna 30 g Ogórek 80 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleniną 400 ml (SEL) Klops rybny w sosie koperkowym 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszanej z olejem 200 g Ziemniaki gotowane 200 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta jajeczna 70 g (JA J) sałatka z fasolki szparagowej ,cukinii i kaszy kuskus z oliwą 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Serek naturalny 30 g (BIA) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 64,2
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Ser biały 80 g (BIA) Pasta warzywna 30 g Pomidor 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleniną 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kalafior gotowany 200 g		Klops rybny w sosie koperkowym 100 g (RYB) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta jajeczna 70 g (JA J) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) sałatka z fasolki szparagowej ,cukinii i kaszy kuskus z oliwą 100 g	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Serek naturalny 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 53,3