

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-11 sobota	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor 80 g Szynka włoska 50 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g		Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową i ziem. 400 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 200 g (GLU, SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Szynka drobiowa 50 g Pasta z ciecierzycy 30 g Pomidor 80 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,5 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Blonnik pokarmowy [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 6,2
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Twarożek ziołowy 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową i ziem. 400 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 200 g (GLU, SEL)	Jogurt naturalny 125 g	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 50 g Ogórek 80 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,5 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Blonnik pokarmowy [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 6,3
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 80 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)		Kompot 300 ml Zupa warzywna 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Bukiet jarzyn z oliwą 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 80 g Szynka drobiowa 50 g Pasta z ciecierzycy 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,6 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Blonnik pokarmowy [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-12 niedziela	MCLChPIG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Pasta warzywna 50 g		Kompot 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż gotowany 180 g Gulasz drobiowy 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Ciasto 50 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g Pomidor 80 g	Galaretka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 676,2 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 409,2 Błonnik pokarmowy [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 6,1
	MCLChPIG Otwock dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Pasta warzywna 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa z cukinii z zacierką 400 ml (BIA , SEL) Ryż brązowy 180 g Gulasz drobiowy 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ) Ciasto 50 g (GLU)	Mandarynka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Pasta kanapkowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 765,5 Białko ogółem [g] 154,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 422,4 Błonnik pokarmowy [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 138,7 Sól [g] 5,6
	MCLChPIG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 80 g Sałata 10 g Pasta warzywna 50 g		Kompot 300 ml Zupa z cukinii z zacierką 400 ml (BIA , SEL) Ryż gotowany 180 g Gulasz drobiowy 180 g Mardzewka gotowana z olejem 200 g Ciasto 50 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 80 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g Pomidor bs 100 g	Galaretka 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 690,4 Białko ogółem [g] 149,9 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 378,1 Błonnik pokarmowy [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 94,8 Sól [g] 5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-13 poniedziałek	MCLChPiG Otwóck dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Papryka 80 g Sałata 10 g Serek śmiet. 30 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bigos domowy z mięsem 350 g (MIĘ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 80 g	Maślanka 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,9 Białko ogółem [g] 160,2 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 27,8 Sól [g] 8,6
	MCLChPiG Otwóck dieta z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Papryka 80 g Sałata 10 g Serek śmiet. 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Twarożek ziołowy 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 200 g	Serek homogenizowany 100 g (BIA) Wafle ryżowe 2 szt	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 80 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 5,1
	MCLChPiG Otwóck dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Pomidor bs 80 g Sałata 10 g Serek śmiet. 30 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 80 g	Maślanka 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,7 Białko ogółem [g] 143,3 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 3,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-14 wtorek	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g Szynka staropolska 20 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka francuska 200 g (JAJ)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Pierś wędzona z indyka 50 g Sałata jarzynowa dietetyczna olejem 100 g (SEL)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,9 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 376,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sól [g] 4,1
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Pasta z fasoli 30 g	Kompot 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka francuska b/c 180 g (JAJ)	Galaretka owocowa 200 g	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g Sałata jarzynowa dietetyczna z olejem 100 g (SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Serek wiejski 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 818,1 Białko ogółem [g] 149,6 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 397,7 Błonnik pokarmowy [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sól [g] 4,9
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g Szynka staropolska 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko z kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Dyńa gotowana 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 80 g Pierś wędzona z indyka 50 g Sałata jarzynowa dietetyczna z olejem 100 g (SEL)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,1 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 3,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-15 środa	MCLChPiG Otwóck dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Ogórek 80 g Serek topiony 30 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 400 ml Kotlet schabowy 100 g (GLU , JAJ , MIĘ) Buraczki 200 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (BIA)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 343,8 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 4
	MCLChPiG Otwóck dieta z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Ogórek 80 g Serek topiony 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 400 ml Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200 g	Kefir 100 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g kiełbasa krakowska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 460 Białko ogółem [g] 145,8 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 35,9 Sól [g] 4,5
	MCLChPiG Otwóck dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 80 g Ser biały 20 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 400 ml Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 80 g Szynka włoska 50 g (MIĘ) Twarożek 30 g (BIA)	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 066 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 3,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-16 czwartek	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g Sałatka z pomidora 100 g		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) sałata pekińska z jogurtem 200 g (BIA)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pasta warzywna 40 g Ogórki kiszone 80 g Mix sałat 10 g	Serek homogenizowany 100 g (BIA) Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 340,9 Białko ogółem [g] 145,6 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Blonnik pokarmowy [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 5
	MCLChPiG Otwock dieta z ograniczonym wglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g Sałatka z pomidora 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 10 g Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) sałata pekińska z jogurtem 200 g (BIA)	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pasta warzywna 40 g Ogórki kiszone 80 g Mix sałat 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 620,3 Białko ogółem [g] 150,5 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 397,5 Blonnik pokarmowy [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 98,6 Sól [g] 5,9
	MCLChPiG Otwock dieta łatwastrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 50 g Sałatka z pomidora bs 100 g		Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 80 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) sałata pekińska z jogurtem 200 g (BIA)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pasta warzywna 40 g Pomidor bs 80 g Mix sałat 10 g	Serek homogenizowany 100 g (BIA) Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 287,1 Białko ogółem [g] 145,8 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Blonnik pokarmowy [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-17 piątek	MCLChPiG Otwoczek diety podstawowa	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (BIA) Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Mixsałat 10 g		Kompot 300 ml Zupa ogórkowa z ziem. 400 ml (BIA, GLU) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, R YB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Twarożek wiejski z natką pietruszki 80 g (BIA) Ogórek 80 g Jabłko 1 szt	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 165,9 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 5,4
	MCLChPiG Otwoczek diety z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Ser żółty 50 g (BIA) Mixsałat 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, R YB) Surówka z białej kapusty 200 g Ziemniaki gotowane 180 g	Jogurt naturalny 125 g	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twarożek wiejski z natką pietruszki 80 g (BIA) Ogórek 80 g Jabłko 1 szt	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Pasta kanapkowa 30 g (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 658,8 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 382,2 Błonnik pokarmowy [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 96,4 Sól [g] 4,8
	MCLChPiG Otwoczek diety łatwostrawna	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 80 g Mixsałat 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) twaróg (ser biały) 80 g (BIA)		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak duszony 200 g Filet z mintaja gotowany na parze 100 g (RYB)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Twarożek wiejski z natką pietruszki 80 g (BIA) Jabłko 1 szt Pomidor bs 80 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 116,7 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 3,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-18 sobota	MCLChPiG Otwock dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIE) Pomidor 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JA J) Mus owocowy 150 g Jabłko 1 szt		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) szynka wiejska 50 g (MIE) Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g (SEL)	Kefir 125 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,4 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 4,3
	MCLChPiG Otwock dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIE) Pomidor 80 g Sałata 10 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA)	Margaryna 5 g Szynka włoska 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ZYT)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Naleśniki razowe ze szpinakiem i serem 300 g (BIA, JA J) Jabłko 1 szt Jogurt 100 ml (BIA)	Banan 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g (MIE) Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g (SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 91,9 Sól [g] 5,3
	MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIE) płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pomidor bs 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem b/z 400 ml (SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JA J) Mus owocowy 150 g Jabłka prażone 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 80 g szynka wiejska 50 g (MIE) Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g (SEL)	Kefir 125 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 3,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-19 niedziela	MCLChPiG Otwork dieta podstawowa	Pieczyno mieszane 120 g (GLU , ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka słowiańska 50 g Pomidor 80 g Ser żółty 30 g (BIA) Mix sałat 10 g		Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Ciasto 50 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU , ZYT) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 523,5 Białko ogółem [g] 141,6 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 379,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 4,5
	MCLChPiG Otwork dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka słowiańska 50 g (MIĘ) Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pomidor 80 g Ser żółty 30 g (BIA) Mix sałat 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Ciasto 50 g (GLU)	Kisiel malinowy b/c 200 ml	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek 80 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Twarożek śmietankowy 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 873,8 Białko ogółem [g] 166,1 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 415,2 Błonnik pokarmowy [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 7,3
	MCLChPiG Otwork dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka słowiańska 50 g Pomidor bs 80 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Ser biały 30 g (BIA) Mix sałat 10 g		Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 200 g Ciasto 50 g (GLU)		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 80 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Twarożek 90 g (BIA)	Sok wielowarzywny 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 148,3 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 3,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-20 poniedziałek	MCLChPiG Otwork dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ogórki kiszzone 80 g Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Humus 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziem. 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Surówka z selera i jabłka 200 g (GLU, SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (JAJ, SEL)	Galaretka owocowa 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,4 Białko ogółem [g] 148,4 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Błonnik pokarmowy [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 91,6 Sól [g] 5,3
	MCLChPiG Otwork dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Humus 30 g Ogórek 80 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziem. 400 ml (BIA, SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (GLU, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ)	Koktajl mleczno owocowy 150 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna z olejem 100 g (SEL) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g kielbasa krakowska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,6 Białko ogółem [g] 144,2 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 379,9 Błonnik pokarmowy [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 103 Sól [g] 5,8
	MCLChPiG Otwork dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 80 g twaróg (ser biały) 30 g (BIA) Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa grysikowa z ziem. 400 ml Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Szpinak 200 g Ziemniaki gotowane 180 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Sałatka jarzynowa dietetyczna z olejem 100 g (SEL) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g	Galaretka owocowa 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,1 Białko ogółem [g] 152,7 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 4,1

P.P.H."KUDASZEWICZ"

Sulbiny, ul. Wspólna 71, 08-400, Garwolin

Oznaczenia alergenów:

BIA - Białko mleka krowiego,
GLU - Gluten,
JAJ - Jaja kurze,
MIĘ - Mięso wołowe,
MIĘ - Mięso wieprzowe,
ORZ - Orzechy ziemne,
ORZ - Orzechy archaidowe,
ORZ - Orzechy włoskie,
SEL - Seler,
DWU - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB - Ryby,
SKO - Skorupiaki,
MIC - Mięczaki,
SOJ - Soja,
ROŚ - Rośliny strączkowe,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA - Ziarno sezamu,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
ŻYT - Żyto,
KAM - Kamut,