

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |   | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczor<br>ek             | Kolacja   | Posiłek<br>nocny  | SUMA   |
|-------------------|---|--|---|---|------------------------------|---|---|--|
| 2024-12-21 sobota | MCLChPiG Otwock dieta podstawowa                          | Pieczyno mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 80 g<br>Szynka włoska 50 g ( <b>MIE</b> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Sałata 10 g                 |   | Kompot 300 ml<br>Zupa fasolowa 400 g ( <b>SEL</b> )<br>Pierś z kurczaka panierowana 100 g ( <b>GLU, JA J</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Marchewka gotowana z olejem 200 g ( <b>BIA, GLU</b> ) |                              | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczyno mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> )<br>Szynka drobiowa 50 g<br>Pomidor 80 g                 | Pieczyno mieszane 50 g ( <b>GLU, ZYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Twarożek wiejski 30 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 307<br><b>Białko ogółem [g]</b> 128,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 63,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 47   |
|                   | MCLChPiG Otwock dieta z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów | Pieczyno razowe 120 g ( <b>ZYT</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Szynka włoska 50 g ( <b>MIE</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Sałata 10 g | Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Twarożek ziółowy 50 g ( <b>BIA</b> ) | Kompot 300 ml<br>Zupa fasolowa 400 g<br>Pierś z kurczaka got. 100 g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 200 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g  | Jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> ) | Pieczyno razowe 120 g ( <b>ZYT</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Szynka drobiowa 50 g<br>Pomidor 80 g | Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Twarożek wiejski 30 g ( <b>BIA</b> )        | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 516,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 163,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 74 |
|                   | MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna                        | Pieczyno pszenne 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 80 g<br>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Szynka włoska 50 g ( <b>MIE</b> )<br>Sałata 10 g                       |   | Kompot 300 ml<br>Zupa wielowarzywna 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pierś z kurczaka got. 100 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchewka gotowana z olejem 180 g   |                              | Pieczyno pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 80 g<br>Szynka drobiowa 50 g                       | Pieczyno pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Twarożek wiejski 30 g ( <b>BIA</b> )       | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 296,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 151,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 62,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,6   |

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |  | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczor<br>ek | Kolacja   | Posiłek<br>nocny  | SUMA  |
|----------------------|--|--|--|--|------------------|---|---|---|
| 2024-12-22 niedziela | MCLChPiG Otwóck dieta podstawowa                         | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynka wiejska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ogórek 80 g<br>Sałata 10 g<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) |  | Kompot 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g ( <b>GLU</b> , <b>MIĘ</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g<br>Owoc 1 szt                             |                  | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> )<br>twaróg (ser biały) 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Miód naturalny 25 g<br>Sałata 20 g | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Szynka drobiowa 20 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 352,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 108,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 62,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,9  |
|                      | MCLChPiG Otwóck dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g<br>Szynka wiejska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ogórek 80 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )                | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Pasta warzywna 30 g | Kompot 300 ml<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g<br>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> )<br>Gulasz węgierski 160 g ( <b>GLU</b> , <b>MIĘ</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem 200 g<br>Owoc 1 szt | Jabłko 1 szt     | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>twaróg (ser biały) 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 20 g                                       | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Szynka drobiowa 20 g  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 593,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 118,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 407,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 80,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 127,2 |
|                      | MCLChPiG Otwóck dieta łatwostrawna                       | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynka wiejska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )              |  | Kompot 300 ml<br>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g ( <b>GLU</b> , <b>MIĘ</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Bukiet jarzyn 200 g<br>Owoc 1 szt  |                  | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>twaróg (ser biały) 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Miód naturalny 25 g<br>Sałata 20 g               | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Szynka drobiowa 20 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 246<br><b>Białko ogółem [g]</b> 108,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 50,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,3    |

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |   | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczor<br>ek                          | Kolacja   | Posiłek<br>nocny  | SUMA  |
|-------------------------|---|---|--|---|---|---|---|---|
| 2024-12-23 poniedziałek | MCLChPiG Otwóck dieta podstawowa                          | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Szynka firmowa 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałatka makaronowa z szynką ,ogórkiem i koperkiem 100 g<br>Sałata 10 g |  | Kompot 300 ml<br>Zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Sztuka mięsa gotowana 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchewki z chrzanem 200 g |   | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> )<br>kiełbasa szynkowa 50 g<br>Pomidor 80 g | Mus owocowy 130 g   | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,6</b><br><b>Białko ogółem [g] 112,8</b><br><b>Tłuszcz [g] 62</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 308,9</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 49,4</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 64,9</b> |
|                         | MCLChPiG Otwóck dieta z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Szynka firmowa 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałatka makaronowa z szynką ,ogórkiem i koperkiem 100 g<br>Sałata 10 g<br>płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )                | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Szynka wójta 30 g ( <b>MIĘ</b> ) | Kompot 300 ml<br>Zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Sztuka mięsa gotowana 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchewki z chrzanem 200 g | Serek homogenizowany 100 g ( <b>BIA</b> ) | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> )<br>kiełbasa szynkowa 50 g<br>Pomidor 80 g                | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>kiełbasa kanapkowa 20 g | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 132</b><br><b>Tłuszcz [g] 80,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 322,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 60</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 59,9</b>   |
|                         | MCLChPiG Otwóck dieta łatwostrawna                        | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Szynka firmowa 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Cykoria 80 g<br>Sałatka makaronowa z szynką 100 g                                    |  | Kompot 300 ml<br>Zupa koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Sztuka mięsa gotowana 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kalafior gotowany 200 g              |   | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 80 g<br>kiełbasa szynkowa 50 g               | Mus owocowy 130 g   | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,6</b><br><b>Białko ogółem [g] 126,8</b><br><b>Tłuszcz [g] 62</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 281,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 47,8</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 58</b>     |

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |  | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczor<br>ek | Kolacja  | Posiłek<br>nocny   | SUMA   |
|-------------------|--|--|--|--|------------------|--|--|--|
| 2024-12-24 wtorek | MCLChPiG Otwock dieta podstawowa                         | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>twaróg (ser biały) 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Dżem 25 g |  | Kompot 300 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JA J, R YB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszanej 200 g |                  | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> )<br>kapusta wigilijna 100 g<br>Sałatka śledziowa 100 g<br>Pasta z tuńczyka i sera 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Ciasto 50 g ( <b>GLU</b> )   | Ryba po grecku 50 g ( <b>SEL, RYB</b> )<br>Pieczywo mieszane 50 g ( <b>GLU, ZYT</b> )<br>Margaryna 5 g | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 255,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 116,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 60,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,1  |
|                   | MCLChPiG Otwock dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Jabłko 1 szt<br>twaróg (ser biały) 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )     | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Pasta z fasoli 30 g | Kompot 300 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Filet z mintaja na parze 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszanej 200 g                         | Jabłko 1 szt     | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Ryba po grecku 50 g ( <b>SEL, RYB</b> )<br>kapusta wigilijna 100 g<br>Pasta z tuńczyka i sera 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałatka śledziowa 100 g<br>Ciasto b/c 50 g ( <b>GLU</b> ) | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Ryba po grecku 50 g ( <b>SEL, RYB</b> )        | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 630,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 148,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 69,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 382,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 66,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,4 |
|                   | MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna                       | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>twaróg (ser biały) 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Dżem 25 g       |  | Kompot 300 ml<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Filet z miruny na parze 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g                    |                  | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Ryba po grecku 50 g ( <b>SEL, RYB</b> )<br>kapusta wigilijna 100 g<br>Sałatka śledziowa 100 g<br>Pasta z tuńczyka i sera 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Ciasto 50 g ( <b>GLU</b> )    | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Ryba po grecku 50 g ( <b>SEL, RYB</b> )       | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 285,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 156<br><b>Tłuszcz [g]</b> 62,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52        |

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |  | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczerek | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|------------------|--|--|--|---|--------------|--|--|---|
| 2024-12-25 środa | MCLChPIG Otwock dieta podstawowa                         | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Ser żółty 20 g ( <b>BIA</b> ) |  | Kompot 300 ml<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Rosół z makaronem 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Kasza gryczana gotowana 180 g<br>Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Ciasto świąteczne 80 g ( <b>GLU</b> ) |              | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Szynka wiejska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Twarożek z oliwkami 30 g ( <b>BIA</b> ) | Sok pomidorowy 200 ml  | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 162,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 71</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 360,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 54,7</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 95,7</b>   |
|                  | MCLChPIG Otwock dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Schab w ziołach 20 g<br>Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )          | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Twarożek ziołowy 50 g ( <b>BIA</b> ) | Kompot 300 ml<br>Rosół z makaronem 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Kasza gryczana gotowana 200 g<br>Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g<br>Ciasto świąteczne b/c 80 g ( <b>GLU</b> )   | Kefir 150 ml | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 80 g<br>Szynka wiejska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Twarożek z oliwkami 30 g ( <b>BIA</b> )        | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>kiełbasa szynkowa 20 g | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 166,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 82,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 290,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 52,7</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 65,5</b> |
|                  | MCLChPIG Otwock dieta łatwostrawna                       | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Schab w ziołach 20 g<br>Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g ( <b>SEL</b> )         |  | Kompot 300 ml<br>Rosół z makaronem 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Buraczki 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ciasto świąteczne 80 g ( <b>GLU</b> )   |              | Pomidor 50 g<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Szynka wiejska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 80 g  | Sok pomidorowy 200 ml ( <b>SEL</b> )   | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 147,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 65,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 296,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 54,3</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 90,2</b> |

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |  | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczerek                 | Kolacja  | Posiłek nocny  | SUMA  |
|---------------------|--|--|---|--|------------------------------|--|--|---|
| 2024-12-26 czwartek | MCLChPiG Otwóck dieta podstawowa                         | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Szynka drobiowa 50 g<br>Papryka 80 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )                  |   | Kompot 300 ml<br>Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Surówka z ogórkiem kiszonym 200 g<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MIE, GOR</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ciasto świąteczne 80 g ( <b>GLU</b> )     |                              | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Szynka chłopska 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Serek kiri 20 g ( <b>BIA</b> ) | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Szynka galicyjska 30 g ( <b>MIE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 402,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 124,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 84,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 303,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,8 |
|                     | MCLChPiG Otwóck dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Papryka 80 g<br>Szynka drobiowa 50 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )                         | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Pasta warzywna 30 g | Kompot 300 ml<br>Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MIE, GOR</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z ogórkiem kiszonym 200 g<br>Ciasto świąteczne b/c 80 g ( <b>GLU</b> ) | Jogurt 100 ml ( <b>BIA</b> ) | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Szynka chłopska 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Serek kiri 20 g ( <b>BIA</b> )        | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Szynka galicyjska 20 g ( <b>MIE</b> )  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 506,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 125<br><b>Tłuszcz</b> [g] 88,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,8   |
|                     | MCLChPiG Otwóck dieta łatwostrawna                       | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynka drobiowa 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) |   | Kompot 300 ml<br>Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>MIE, GOR</b> )<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn 200 g<br>Ciasto świąteczne 80 g ( <b>GLU</b> )            |                              | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 80 g<br>Szynka chłopska 50 g<br>Sałata 10 g<br>Serek kiri 20 g ( <b>BIA</b> )       | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Szynka galicyjska 20 g ( <b>MIE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 314,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 127,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 68,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 325,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,7 |

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |   | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczor<br>ek             | Kolacja   | Posiłek<br>nocny   | SUMA  |
|-------------------|---|--|--|--|------------------------------|---|--|---|
| 2024-12-27 piątek | MCLChPIG Otwock dieta podstawowa                          | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g |  | Kompot 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> )<br>Gulasz warzywny z cukinią, pomidorami i ciecierzycą 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Sałata pekińska z jogurtem 200 g ( <b>GLU</b> ) |                              | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU</b> , <b>ZYT</b> )<br>Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Ogórki kiszone 80 g   | Wafle ryżowe 2 szt   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 095,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 80,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 49,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 361<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 60,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,5   |
|                   | MCLChPIG Otwock dieta z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>zupa jarzynowa dietetyczna 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 10 g                             | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>twarożek z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ) | Kompot 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> )<br>Sałata pekińska z jogurtem 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Gulasz warzywny z cukinią, pomidorami i ciecierzycą 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) | Jogurt 100 ml ( <b>BIA</b> ) | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Ogórki kiszone 80 g                  | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Pasta kanapkowa 30 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 342,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 92,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 56,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 402,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 84,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,6   |
|                   | MCLChPIG Otwock dieta łatwostrawna                        | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> , <b>GLU</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g                |  | Kompot 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA</b> , <b>SEL</b> )<br>Gulasz warzywny z cukinią, pomidorami i brokułem 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Marchewka gotowana z olejem 200 g                  |                              | Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 80 g | Wafle ryżowe 2 szt   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 178,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 82,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 58,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 362,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 60,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 96,7 |

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |  | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad  | Podwieczor<br>ek                          | Kolacja   | Posiłek<br>nocny  | SUMA   |
|-------------------|--|--|---|--|---|---|---|--|
| 2024-12-28 sobota | MCLChPiG Otwock dieta podstawowa                         | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ogórek 80 g<br>Sałata 10 g |   | Kompot 300 ml<br>Zupa szpinakowa z zacierką 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Szynka pieczona 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sos pieczeniowy 50 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z masłem 200 g ( <b>GLU</b> ) |   | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )<br>kielbasa krakowska 50 g<br>Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g ( <b>SEL</b> )                                 | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Szynka wiejska 30 g ( <b>MIĘ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 236,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 123,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 50,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,7 |
|                   | MCLChPiG Otwock dieta z ogr:łatwoprzyswajal węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Wędzonka krotoszyńska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ogórek 80 g<br>płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g        | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Szynka włoska 30 g ( <b>MIĘ</b> ) | Kompot 300 ml<br>Zupa szpinakowa z zacierką 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Szynka pieczona 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sos pieczeniowy 50 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z masłem 200 g ( <b>GLU</b> ) | Serek homogenizowany 100 g ( <b>BIA</b> ) | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>kielbasa krakowska 50 g<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g ( <b>SEL</b> ) | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Szynka wiejska 20 g ( <b>MIĘ</b> )  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 492,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 138,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 72<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,2   |
|                   | MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna                       | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor 50 g                     |   | Kompot 300 ml<br>Zupa szpinakowa z zacierką 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Szynka pieczona 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sos pieczeniowy 50 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Fasolka szparagowa z wody 200 g                  |   | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>kielbasa krakowska 50 g<br>Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g ( <b>SEL</b> )                                       | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Szynka wiejska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 022,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 114,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 48,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,4 |



## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |  | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczor<br>ek | Kolacja   | Posiłek<br>nocny  | SUMA  |
|----------------------|--|---|--|--|------------------|---|---|---|
| 2024-12-29 niedziela | MCLChPiG Otwock dieta podstawowa                         | Pieczyno mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 80 g<br>Szynka słowiańska 50 g ( <b>MIE</b> )<br>Sałata 10 g   |  | Kompot 300 ml<br>Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpety drobiowe gotowane 100 g<br>Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż gotowany 180 g<br>Surówka z marchewki i pora z oliwą 200 g<br>Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU</b> )    |                  | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczyno mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> )<br>Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIE</b> )<br>Ogórki kiszzone 80 g<br>Sałata 10 g | Jogurt naturalny 100 g  | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,9</b><br><b>Białko ogółem [g] 125,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 50,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 298,2</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 48,6</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 48,4</b> |
|                      | MCLChPiG Otwock dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów | Pieczyno razowe 120 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 80 g<br>Szynka słowiańska 40 g ( <b>MIE</b> )<br>Płatki jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g | Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Polędwica sopocka 30 g | Kompot 300 ml<br>Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpety drobiowe gotowane 100 g<br>Ryż brązowy 200 g<br>Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Surówka z marchewki i pora z oliwą 200 g<br>Ciasto drożdżowe b/c 80 g ( <b>GLU</b> ) | Maślanka 100 ml  | Pieczyno razowe 150 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Sałata 10 g<br>Szynka galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> )<br>Ogórki kiszzone 80 g        | Pieczyno razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Twarożek śmiet. 30 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,9</b><br><b>Białko ogółem [g] 144,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 69,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 346,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 60,6</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 66,3</b> |

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                    | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad  | Podwieczor<br>ek | Kolacja   | Posiłek<br>nocny   | SUMA  |
|-------------------------|------------------------------------|--|--------------|--|------------------|---|--|---|
| 2024-12-29 niedziela    | MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 80 g<br>Szynka słowiańska 50 g ( <b>MIE</b> )<br>Sałata 10 g  |              | Kompot 300 ml<br>Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany 200 g<br>Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpety drobiowe gotowane 100 g<br>Ryż gotowany 200 g<br>Dyńa pieczona 200 g<br>Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU</b> ) |                  | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pomidor 80 g<br>Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIE</b> )<br>Sałata 10 g | Jogurt naturalny 100 g   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 568,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 147,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 55,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 377,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,1 |
| 2024-12-30 poniedziałek | MCLChPiG Otwock dieta podstawowa   | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Ogórek 80 g<br>Zacierki na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynka 20 g |              | Kompot 300 ml<br>Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIE</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka colesław 200 g ( <b>JAJ</b> )  |                  | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> )<br>twaróg wiejski z oliwkami 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 80 g  | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g<br>kielbasa krakowska 30 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 151,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 103,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 67,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 62     |

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |  | Śniadanie   | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczor<br>ek                              | Kolacja  | Posiłek<br>nocny   | SUMA  |
|-------------------------|--|---|--|---|---|--|--|---|
| 2024-12-30 poniedziałek | MCLChPiG Otwock dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Schab pieczony 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ogórek 80 g<br>Zacierki na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Szynka 20 g | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Szynka firmowa 30 g ( <b>MIĘ</b> ) | Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kompot 300 ml<br>Zupa pieczarkowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Surówka colesław 200 g ( <b>JAJ</b> ) | Koktajl mleczno owocowy 200 ml ( <b>BIA</b> ) | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>twaróg wiejski z oliwkami 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 80 g                            | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>kiełbasa krakowska 20 g  | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,9</b><br><b>Białko ogółem [g] 114,4</b><br><b>Tłuszcz [g] 67,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 321,2</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 52,8</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 77,3</b> |
|                         | MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna                       | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Zacierki na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Szynka 20 g              |  | Kompot 300 ml<br>Zupa marchwianka z makaronem 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Bukiet jarzyn 200 g            |   | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>twaróg (ser biały) 80 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 80 g                                  | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 5 g<br>kiełbasa krakowska 20 g | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 108,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 51,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 316,2</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 48,8</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 69,9</b> |
|                         | MCLChPiG Otwock dieta podstawowa                         | Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Szynka firmowa 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ogórki kiszzone 80 g           |  | Kompot 300 ml<br>Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>BIA</b> )<br>Sos szpinakowy z tofu 160 g<br>Makaron gotowany 180 g<br>Surówka z kapusty czerwonej 200 g   |   | Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo mieszane 120 g ( <b>GLU, ZYT</b> )<br>Pierś wędzona z indyka 50 g<br>Ogórek 80 g<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) | Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU</b> )  | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247</b><br><b>Białko ogółem [g] 122,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 64,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 352,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 36,8</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 59</b>     |

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |  | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad  | Podwieczor<br>ek | Kolacja   | Posiłek<br>nocny   | SUMA   |
|-------------------|--|--|--|--|------------------|---|--|--|
| 2024-12-31 wtorek | MCLChPiG Otwock dieta z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ogórki kiszzone 80 g<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> ) | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Pasta kanapkowa 50 g | Kompot 300 ml<br>Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>BIA</b> )<br>Makaron razowy gotowany 180 g<br>Sos szpinakowy z tofu 160 g<br>Surówka z kapusty czerwonej 200 g | Owoc 1 szt       | Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pierś wędzona z indyka 50 g<br>Ogórek 80 g<br>Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )   | Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Margaryna 5 g<br>Twarożek wiejski 30 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 361,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 114<br><b>Tłuszcz [g]</b> 68,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 60,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,7 |
|                   | MCLChPiG Otwock dieta łatwostrawna                       | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>Szynka firmowa 50 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor 80 g        |  | Kompot 300 ml<br>Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>BIA</b> )<br>Makaron gotowany 180 g<br>Sos szpinakowy z tofu 160 g<br>Kalafior gotowany 200 g                  |                  | Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 10 g<br>Herbata 400 ml<br>Pierś wędzona z indyka 50 g<br>Pomidor 80 g | Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU</b> )  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 190,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 133,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 64,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54   |