

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-21 wtorek	MCLChPIG podstawowa	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Filet kruchy 50 g twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g		Kompot 300 ml Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Makaron gotowany 180 g Sos boloński 150 g (GLU, ME) Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ZYT) Szynka drobiowa 50 g Pasta z ciecierzycy 30 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 089,4 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 363,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 6,2 WW [Por] 36,2
	MCLChPIG z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Filet kruchy 50 g twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 80 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Makaron gotowany 200 g Sos boloński 150 g (GLU, ME) Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (GLU)	Kisiel 200 ml	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno razowe 120 g (ZYT) Ogórek świeży 80 g Szynka drobiowa 50 g Pasta z ciecierzycy 30 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 252,9 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 8,5 WW [Por] 29,8
	MCLChPIG dieta łatwostrawna	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Filet kruchy 50 g twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g		Kompot 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g Sos boloński 150 g (GLU, ME) Bukiet jarzyn 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ZYT) Szynka drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Pasta warzywna 30 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 041,9 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 6,4 WW [Por] 32,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-22 środa	MCLChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 80 g Pasta warzywna 50 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) szynka rzeź 50 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka staropolska 50 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 80 g Ser topiony 20 g (BIA)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 259 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 88,6 Sól [g] 5,8 WW [Por] 36,1
	MCLChPiG z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 80 g Pasta warzywna 50 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) szynka rzeź 50 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g	Serek wiejski 100 g (BIA)	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka staropolska 50 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 80 g Ser topiony 20 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka drobiowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 571,6 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 374,2 Błonnik pokarmowy [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 7,4 WW [Por] 37,6
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 80 g Pasta warzywna 50 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) szynka rzeź 50 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka staropolska 50 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 80 g Ser biały 30 g (BIA)	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 248,6 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 89,6 Sól [g] 5,9 WW [Por] 36,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-23 czwartek	MCLChPiG podstawowa	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójtka 50 g (MIE) Ser żółty 20 g (BIA) Papryka 80 g Rukola 10 g		Kompot 300 ml Zupa krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka w siatce 50 g Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 259,5 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 5,8 WW [Por] 31,2
	MCLChPiG z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka wójtka 50 g (MIE) Ser żółty 20 g (BIA) Papryka 80 g Rukola 10 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA)	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g	Mandarynka 150 g	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka w siatce 50 g Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g kielbasa kanapkowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 447,7 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 345,8 Błonnik pokarmowy [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 8,1 WW [Por] 34,6
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójtka 50 g (MIE) Ser biały 20 g (BIA) Pomidor 80 g Rukola 10 g		Kompot 300 ml Zupa krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia duszona 200 g		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka w siatce 50 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 80 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 976,4 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 248,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sól [g] 4,8 WW [Por] 24,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-24 piątek	MCLChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g Sałata 10 g Pomidor 80 g		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny smażony 100 g (R YB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (JAJ, SEL)	Maślanka 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 277,2 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sól [g] 6,8 WW [Por] 35,6
	MCLChPiG z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Szynka włoska 30 g (MIE)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, R YB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej 200 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna z olejem 100 g (SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 10 g Serek wiejski 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 457,6 Białko ogółem [g] 141,7 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 7,3 WW [Por] 34,1
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g Pomidor 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, R YB) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńa gotowana 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna z olejem 100 g (SEL)	Maślanka 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 320,9 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 4,4 WW [Por] 34,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-25 sobota	MCLChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA , GLU) Paszтет domowy 70 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 180 g Sałata pekińska z jogurtem i ogórkiem 200 g (BIA)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) Szynka rzeź 50 g Sałatka z pieczoną dynią 100 g Mix sałat 10 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 197 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 5 WW [Por] 29,4
	MCLChPiG z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA , GLU) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g Paszтет domowy 70 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Ser topiony 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 200 g Sałata pekińska z jogurtem i ogórkiem 200 g (BIA)	Galaretka owocowa 150 g	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka rzeź 50 g Sałatka z pieczoną dynią 100 g Mix sałat 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 630 Białko ogółem [g] 147,7 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 6,8 WW [Por] 32,6
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA , GLU) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Ogórki kiszzone 80 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 180 g Bukiet jarzyn 200 g Kompot 300 ml		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Szynka rzeź 50 g Sałatka z pieczoną dynią 100 g Mix sałat 10 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 020 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 265,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 4,8 WW [Por] 27

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-26 niedziela	MCLChPiG podstawowa	Pieczyno mieszane 120 g (GLU , ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 80 g (JAJ) Pomidor 80 g Mixsałat 10 g Szynka chłopska 20 g (MIĘ)		Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (BIA , SEL) Bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g Ciasto 50 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU , ZYT) Szynka wiejska 50 g Papryka 60 g Pasta z brokuła i cukinii 40 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 5,5 WW [Por] 28,4
	MCLChPiG z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 80 g (JAJ) Szynka chłopska 20 g (MIĘ) Pomidor 80 g Mixsałat 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Filet kruchy 30 g	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ciasto 50 g (GLU)	Kisiel 200 ml	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g Szynka wiejska 50 g Papryka 60 g Pasta z brokuła i cukinii 40 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 306,4 Białko ogółem [g] 138,5 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 286 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 6,9 WW [Por] 28,7
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 80 g (JAJ) Szynka chłopska 20 g (MIĘ) Pomidor 80 g Mixsałat 10 g		Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana 200 g Ciasto 50 g (GLU)		Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka wiejska 50 g Pomidor 60 g Pasta z brokuła i cukinii 40 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 991,8 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 218,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 5 WW [Por] 21,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-27 poniedziałek	MCLChPiG podstawowa	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g Mix sałat 10 g Pomidor 80 g		Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 150 g Fasolka szparagowa 200 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ZYT) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Miód naturalny 25 g Sałata 10 g Pomidor 50 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 074,7 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 41,4 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 5,7 WW [Por] 32,8
	MCLChPiG z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g twarożek z koperkiem 40 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka wielowarzywna 200 g	Jogurt naturalny 125 g	Pieczyno razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) z koperkiem 80 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 50 g	Margaryna 5 g Pieczyno razowe 50 g (ZYT) Pasta kanapkowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 567,3 Białko ogółem [g] 143,3 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 394,9 Błonnik pokarmowy [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 90,4 Sól [g] 7,2 WW [Por] 39,6
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 50 g Pomidor 60 g Ser biały 40 g (BIA) Mix sałat 10 g		Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 150 g Ryż brązowy 180 g Fasolka szparagowa 200 g (GLU)		Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Miód naturalny 25 g Pomidor 50 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 209,5 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 5,4 WW [Por] 34,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-28 wtorek	MCLChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA , GLU) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) twaróg (ser biały) z koperkiem 40 g (BIA) Papryka 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA , SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU , MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU , ZYT) kiełbasa krakowska 50 g Sałatka wielowarzyw na z kaszą bulgur 100 g (SEL)	Kefir 125 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 143,9 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 313 Blonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 4,6 WW [Por] 31,6
	MCLChPiG z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Twaróg z koperkiem 40 g (BIA) Papryka 80 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Szynka rzeż 30 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA , SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU , MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka francuska 200 g (JAJ)	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Sałatka wielowarzyw na z kaszą bulgur 100 g (SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g kiełbasa szynkowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 317,5 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Blonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 6,2 WW [Por] 33,3
	MCLChPiG 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) Twaróg z koperkiem 40 g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA , SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Sałatka wielowarzyw na z kaszą bulgur 100 g (SEL)	Kefir 125 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 985,2 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Blonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 3,7 WW [Por] 27,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-29 środa	MCLChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIE) Ser żółty 20 g (BIA) Pomidor 60 g Mix sałat 10 g		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana z porzem 400 g (BIA) Gulasz drobiowy 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z marchewki 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 888,2 Białko ogółem [g] 168,3 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 398,4 Błonnik pokarmowy [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 96,2 Sól [g] 5,8 WW [Por] 40,4
	MCLChPiG z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIE) Ser żółty 20 g (BIA) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 10 g Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana z porzem 400 g (BIA) Gulasz drobiowy 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z marchewki 200 g	Kisiel 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Twarożek śmietankowy 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 053,8 Białko ogółem [g] 178,8 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 4 14,7 Błonnik pokarmowy [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 102,6 Sól [g] 8,3 WW [Por] 41,7
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIE) Ser biały 40 g (BIA) Pomidor 60 g Mix sałat 10 g		Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana z porzem 400 g (BIA) Gulasz drobiowy 150 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Szpinak gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 679,4 Białko ogółem [g] 175,5 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 4,4 WW [Por] 33,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-30 czwartek	MCLChPiG podstawowa	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Filet kruchy 50 g Humus 30 g Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JA J) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JA J, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ZYT) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 328,2 Białko ogółem [g] 153,3 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 50 Sól [g] 5,6 WW [Por] 28,8
	MCLChPiG z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Filet kruchy 50 g Humus 30 g Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JA J)	Koktajl mleczno owocowy 150 ml (BIA)	Pieczyno razowe 120 g (ZYT) Margaryna 5 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g	Pieczyno razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g kiełbasa krakowska 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 385,8 Białko ogółem [g] 151 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 6,1 WW [Por] 32,8
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Filet kruchy 50 g twaróg (ser biały) 40 g (BIA) Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g		Kompot 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)		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 230,5 Białko ogółem [g] 146,7 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 268,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sól [g] 4,7 WW [Por] 27

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-31 piątek	MCLChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Dżem 25 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA)		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ZYT) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 100 g (BIA) Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g	Maślanka 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,5 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 373,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 4,7 WW [Por] 37,6
	MCLChPiG z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 60 g Sałata 10 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Dżem 25 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 100 g (BIA) Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Margaryna 5 g Humus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 430,2 Błonnik pokarmowy [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 102,2 Sól [g] 6,1 WW [Por] 43,2
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Dżem 25 g Pomidor 80 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, 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 Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 100 g (BIA) Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g	Maślanka 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,7 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 4,2 WW [Por] 33,3