

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-01 sobota	MCLChPiG podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml Ogonówka 50 g twarożek z rzodkiewką 40 g Sałata 10 g Ogórek 80 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml		Zupa selerowa z pomidorami 400 ml Noga kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g Kompot owocowy 300 ml		kielbasa krakowska 50 g Ser żółty 20 g Pomidor 80 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml Margaryna 10 g	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 709 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 242,7 Blonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 3,5 WW [Por] 24,2
	MCLChPiG z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 400 ml Ogonówka 50 g twarożek z rzodkiewką 40 g Sałata 10 g Ogórek 80 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g Margaryna 10 g szynka wiejska 30 g	Zupa selerowa z pomidorami 400 ml Noga kurczaka pieczona 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Serek homogenizowany 100 g Pieczywo razowe 30 g Mandarynka 75 g	kielbasa krakowska 50 g Ser żółty 20 g Pomidor bs 80 g Pieczywo razowe 120 g Herbata 300 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 261,4 Blonnik pokarmowy [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sól [g] 5 WW [Por] 25,9
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml Ogonówka 50 g twarożek z rzodkiewką 40 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g Herbata 300 ml Pomidor bs 80 g		Zupa selerowa z pomidorami 400 ml Noga kurczaka pieczona 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Szpinak gotowany 150 g Kompot owocowy 300 ml		kielbasa krakowska 50 g Ser biały 40 g Pomidor bs 80 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 770,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 251,1 Blonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 34,1 Sól [g] 3,1 WW [Por] 25,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-02 niedziela	MCLChPiG podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g Pasta z twarogu i szynki 30 g Papryka 60 g Rukola 10 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 150 g Herbata 300 ml		Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml Bitka wieprzowa 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g		Szynka drobiowa 50 g Pasta z ciecierzycy 30 g Sałatka z ogórkiem kiszonym 100 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml	Jogurt 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,7 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 367 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 5,4 WW [Por] 36,8
	MCLChPiG z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g Pasta z twarogiem i szynki 30 g Papryka 60 g Rukola 10 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g	Pieczywo razowe 50 g Margaryna 15 g Schab pieczony 30 g	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml Bitka wieprzowa 100 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe b/cukru 50 g	Koktajl mleczno owocowy 150 ml	Szynka drobiowa 50 g Pasta z ciecierzycy 30 g Sałatka z ogórkiem kiszonym 100 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 30 g Schab pieczony 30 g Margaryna 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 756,9 Białko ogółem [g] 147,1 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 371,2 Błonnik pokarmowy [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sól [g] 5,8 WW [Por] 37,3
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g Pasta z twarogu i szynki 30 g Pomidor bs 80 g Rukola 10 g Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g Herbata 300 ml		Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml Bitka wieprzowa 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g Marchewka gotowana 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g		Szynka drobiowa 50 g Pasta warzywna 40 g Pomidor bs 80 g Margaryna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g	Jogurt 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,1 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 4,6 WW [Por] 31,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-03 poniedziałek	MCLChPiG podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml Szynka staropolska 50 g Ser żółty 20 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml Gulasz drobiowy 140 g Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml		Jajko gotowane 1 szt Szynka rzeź 30 g Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 100 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 442,1 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 7,2 WW [Por] 35,4
	MCLChPiG z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	płatki ryżowe na mleku 400 ml Szynka staropolska 50 g Ser żółty 20 g Pomidor 80 g Margaryna 15 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g Ser biały 30 g Margaryna 5 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml Gulasz drobiowy 140 g Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml Pieczywo razowe 120 g	Jogurt 150 ml	Jajko gotowane 1 szt Szynka rzeź 30 g Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 100 g Margaryna 15 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g Schab pieczony 30 g Pasta z fasoli 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 749,1 Białko ogółem [g] 156,4 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 383,2 Błonnik pokarmowy [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sól [g] 8,1 WW [Por] 38,5
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 400 ml Szynka staropolska 50 g Ser żółty 20 g Pomidor bs 80 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g		Zupa z cukinii z zacierką 400 ml Gulasz drobiowy 140 g Ryż gotowany 180 g Sałatka z got.buraka 200 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka rzeź 60 g Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 100 g Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g Herbata 300 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 893,4 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 252,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 5,7 WW [Por] 25,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-04 wtorek	MCLChPiG podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml Kiełbasa kanapkowa 50 g twaróg 40 g Margaryna 15 g Papryka 60 g Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml Kotlet pożarski smażony 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g Kompot owocowy 300 ml		pasta z makreli, twarogu z natką 70 g Kiełbasa drobiowa 30 g Margaryna 15 g Ogórki kiszzone 100 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 184,3 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 35 Sól [g] 6,9 WW [Por] 28,5
	MCLChPiG z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 400 ml Kiełbasa kanapkowa 50 g twaróg 40 g Margaryna 15 g Papryka 60 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g Margaryna 10 g Jajko gotowane 1 szt	Zupa krupnik z kaszą 400 ml Pulpety drobiowe 100 g Sos pomidorowy 50 g Fasolka szparagowa 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Mus owocowy 100 g	pasta z makreli, twarogu i natki 70 g Margaryna 15 g Kiełbasa drobiowa 30 g Ogórek świeży 100 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g Margaryna 5 g szynka wiejska 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 542,5 Białko ogółem [g] 139,2 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 8,5 WW [Por] 32
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml Kiełbasa kanapkowa 50 g twaróg 40 g Margaryna 15 g Pomidor b/s 80 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g Herbata 300 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml Pulpety drobiowe 100 g Sos pomidorowy 50 g Fasolka szparagowa 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		pasta z makreli, twarogu i natki 70 g Kiełbasa drobiowa 30 g Margaryna 15 g Pomidor bs 80 g Pieczywo pszenne 150 g Herbata 300 ml	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 105 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 278,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 49 Sól [g] 6,1 WW [Por] 27,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-05 środa	MCLChPiG podstawowa	Zacierki na mleku 400 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g kiełbasa szynkowa 30 g Mix sałat 10 g Pomidor 80 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g		Herbata 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g Pierogi z serem 350 g Sos owocowy 100 g Kompot owocowy 300 ml		Pierś z indyka wędzona 50 g Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml	Kisiel 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543,2 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 356,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 5,1 WW [Por] 36
	MCLChPiG z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Zacierki na mleku 400 g Pasta jajeczna z natką 70 g kiełbasa szynkowa 30 g Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g Twarożek ziołowy 30 g Margaryna 10 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy 300 ml	Maślanka 150 ml	Pierś wędzona z indyka 50 g Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa 100 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g Twarożek ziołowy 30 g Margaryna 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,7 Białko ogółem [g] 155,8 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sól [g] 6 WW [Por] 32,7
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 400 g Pasta jajeczna z natką 70 g kiełbasa szynkowa 30 g Pomidor b/s 80 g Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g Herbata 300 ml		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml Pierogi z serem 350 g Sos owocowy 100 g Kompot owocowy 300 ml		Pierś wędzona z indyka 50 g Jajko gotowane 1 szt Sałatka jarzynowa 100 g Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g Herbata 300 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 663,6 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 4,7 WW [Por] 33,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-06 czwartek	MCLChPiG podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml Szynka w siatce 50 g pasta twarogowa 40 g Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml		Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 400 ml Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 50 g Kapusta zasmażana 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka galicyjska 50 g Pasta z zielonego grozdku 40 g Papryka 60 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,6 Białko ogółem [g] 139,1 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 4,9 WW [Por] 29,5
	MCLChPiG z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml Szynka w siatce 50 g pasta twarogowa z czubrycą 40 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g Szynka wójtka 30 g Margaryna 10 g	Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 400 ml Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 50 g sałata pekińska z marchewką 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml	Szynka galicyjska 50 g Pasta z zielonego grozdku 40 g Papryka 60 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g Szynka wójtka 30 g Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 729,6 Białko ogółem [g] 169,9 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 5,7 WW [Por] 34,3
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 g Ser biały 80 g dżem 25 g Pomidor b/s 80 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g Herbata 300 ml		Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 400 ml Schab pieczony 100 g Kalafior gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka galicyjska 50 g Pomidor bs 80 g Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g Herbata 300 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,3 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 260 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 3,7 WW [Por] 26

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-07 piątek	MCLChPiG podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Ser żółty 50 g Dżem 25 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml		Zupa jarzynowa 400 ml Filet z miruny 110 g kasza jęczmienna gotowana 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pasta z tuńczyka,jajk a i natki 40 g Wędlina 50 g Margaryna 15 g Papryka konserwowa 60 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml	Koktajl mleczno owocowy 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Blonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 82,8 Sól [g] 5,2 WW [Por] 34,1
	MCLChPiG z ogr.łatwo przyswajal węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Ser żółty 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g Humus z sezamem 30 g Margaryna 5 g	Zupa jarzynowa 400 ml Filet z miruny 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Budyń 200 ml	Pasta z tuńczyka,jajk a i natki 40 g Wędlina 50 g Margaryna 15 g Papryka konserwowa 60 g Pieczywo razowe 120 g Herbata 300 ml	Koktajl mleczno owocowy 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,7 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 346 Blonnik pokarmowy [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 7,4 WW [Por] 34,6
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Ser biały 80 g Dżem 25 g Pomidor bs 80 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g Herbata 300 ml		Zupa jarzynowa 350 ml Filet z miruny na parze 110 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g Warzywa po grecku 180 g Kompot owocowy 300 ml		Pasta z tuńczyka,jajk a i natki 40 g Wędlina 50 g Margaryna 15 g Pomidor bs 80 g Pieczywo pszenne 120 g Herbata 300 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 816,5 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 268 Blonnik pokarmowy [g] 40,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 4,5 WW [Por] 27

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-08 sobota	MCLChPiG podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml Margaryna 15 g Paszтет domowy 70 g Szynka chłopska 30 g Ogórki kiszzone 80 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g Ryż gotowany 180 g Ćwikła z gotowanych buraków 200 g Kompot owocowy 300 ml		Pasta z ciecierzycy 70 g szynka wiejska 30 g Ogórki kiszzone 90 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml	Sok warzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 497,3 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Błonnik pokarmowy [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 5,6 WW [Por] 36,7
	MCLChPiG z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	płatki ryżowe na mleku 400 ml Margaryna 10 g Paszтет drobiowy 70 g Szynka chłopska 30 g Pieczywo razowe 120 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g Margaryna 15 g Kiełbasa kanapkowa 30 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Jogurt 100 ml	Szynka drobiowa 50 g ser twarogowy z czubrycą 40 g Ogórek 60 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g Margaryna 5 g kiełbasa kanapkowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 613,9 Białko ogółem [g] 143,5 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Błonnik pokarmowy [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 6,6 WW [Por] 33,1
	MCLChPiG dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 400 ml Margaryna 15 g Paszтет drobiowy 70 g Szynka chłopska 30 g Ogórki kiszzone 80 g Pomidor 60 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g Ryż gotowany 180 g Ćwikła 120 g Szpinak duszony 180 g		Szynka drobiowa 50 g Ser twarogowy z czubrycą 40 g Ogórek 60 g Margaryna 15 g Pieczywo pszenne 120 g Herbata 300 ml	Sok warzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 341,5 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Błonnik pokarmowy [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 5,9 WW [Por] 35,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-09 niedziela	MCLChPiG z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Kasza manna na mleku 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g Ser topiony 30 g Pomidor 800 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g Szynka staropolska 30 g Margaryna 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Sztuka mięsa 100 g Sos pietruszkowy 50 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Owoc 1 szt	Pasta z ciecierzycy 70 g szynka wiejska 30 g Ogórki kiszzone 90 g Margaryna 15 g Pieczywo razowe 120 g Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g Margaryna 5 g Szynka staropolska 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 803,4 Białko ogółem [g] 147,2 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 400,1 Błonnik pokarmowy [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 106,2 Sól [g] 5,6 WW [Por] 40
2025-02-10 poniedziałek	MCLChPiG podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 g Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g Jajko gotowane 1 szt Hummus z suszonymi pomidorami 70 g Pomidor 80 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzyw na 200 g pieczeń wieprzowa duszona 110 g Sos pieczeniowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g Sałata 10 g Paprykarz z ryby z pomidorów i ryżu 70 g Ser żółty 30 g Ogórek 60 g Kefir 150 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 088,9 Białko ogółem [g] 146,7 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 501,3 Błonnik pokarmowy [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 11,8 WW [Por] 50,2
	MCLChPiG z ogr.łatwoprzyswajal węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 g Hummus z suszonymi pomidorami 70 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt Pomidor 80 g	Pieczywo razowe 50 g Margaryna 5 g Pasta warzywna 30 g	pieczeń wieprzowa duszona 110 g Kompot owocowy 300 ml Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzyw na 200 g Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g	Koktajl mleczno owocowy 150 ml	Pieczywo razowe 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Ser żółty 30 g Paprykarz z ryby, pomidorów i ryżu 70 g Ogórek 60 g	Pieczywo razowe 50 g Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 622,5 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 401,9 Błonnik pokarmowy [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sól [g] 6,1 WW [Por] 40,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-10 poniedziałek	MCLChPIG dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 g Pomidor bs 80 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt Hummus z suszonymi pomidorami 70 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziem. 400 ml Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g pieczeń wieprzowa duszona 110 g Marchewka gotowana 200 g		Pieczywo mieszane 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Paprykarz z ryby,pomidorów i ryżu 70 g Wędlina 30 g Ogórek 60 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,5 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 7,6 WW [Por] 27,5