

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-21 piątek	MCL.ChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 50 g (MIE) Pomidor 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pulpety rybne 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Papryka 60 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 213,9 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sól [g] 6,5
	MCL.ChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 50 g (MIE) Pomidor 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Margaryna 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Poledwica sopocka 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty 200 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Papryka 60 g	Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 20 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 431,7 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Sól [g] 6,6
	MCL.ChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 50 g (MIE) Pomidor 60 g pasta jajeczna z białek 40 g (JAJ) Margaryna 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 044,6 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 4,5
2025-02-22 sobota	MCL.ChPiG podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 60 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml		Zupa selerowa z pomidorami 400 ml Udło gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		kielbasa biała gotowana 120 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA) Pomidor 60 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 113,4 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 255,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-22, sobota	MCL.Ch.PiG cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 60 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynkowa 30 g	Zupa selerowa z pomidorami 400 ml Udko gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Sok pomidorowy 200 ml	kielbasa biała gotowana 120 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA) Pomidor bs 60 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 297,2 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Sól [g] 6,8
	MCL.Ch.PiG łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Pomidor bs 60 g		Zupa selerowa z pomidorami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		kielbasa biała gotowana 120 g sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (BIA) Pomidor bs 60 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 321,3 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 4,3
2025-02-23, niedziela	MCL.Ch.PiG podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIE) Serek topiony 30 g (BIA) Papryka 60 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIE) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos pieczeniowy 50 g		Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórki kiszane 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Serek wiejski 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 578 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 383,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-23 niedziela	MCLChPiG cukrzyowa	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) Papryka 60 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL) Bitka w ieporzowa 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos pieczeniowy 50 g	Budyń 200 ml (BIA)	Pasta z ciecierzycy 90 g Ogórki kiszzone 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 750,5 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 414,7 Błonnik pokarmowy [g] 65,7 Sól [g] 5,5
	MCLChPiG łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 30 g (MIĘ) Schab pieczony 50 g (MIĘ) Pomidor bs 60 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL) Bitka w ieporzowa 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU) Sos pieczeniowy 50 g		Szynka drobiowa 50 g Pasta warzywna 100 g Margaryna 10 g Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU)	Serek wiejski 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 508,9 Białko ogółem [g] 141,2 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 358,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,4 Sól [g] 6,2
2025-02-24 poniedziałek	MCLChPiG podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor 60 g ketchup 20 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml		Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szynka rzeź 30 g Salatka z brokuła, jajka i pomidora 100 g (JAJ) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 581,7 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 376,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,8 Sól [g] 8,9
	MCLChPiG cukrzyowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor 60 g Margaryna 10 g ketchup 20 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA) Margaryna 5 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz drobiowy 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szynka rzeź 30 g Salatka z brokuła, jajka i pomidora 100 g (JAJ) Margaryna 10 g Herbata 300 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Schab pieczony 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 734,5 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Błonnik pokarmowy [g] 68,5 Sól [g] 9,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-24 poniedziałek	MCL.ChPiG łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor bs 60 g ketchup 20 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g (GLU)		Zupa z cukinii z zacierką 400 ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy 150 g Ryż gotowany 180 g Buraczki 200 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml		Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka z brokula, jajka i pomidora 100 g (JAJ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml Szynka rzeź 30 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 431,4 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sól [g] 6,8
	MCL.ChPiG podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Kielbasa kanapkowa 50 g Poledwica sopocka 30 g Margaryna 10 g Papryka 60 g Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)		pasta z makreli, twarogu i natki 70 g Margaryna 10 g Ogórki kiszane 60 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 300 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 368,1 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Sól [g] 7,9
	MCL.ChPiG cukrzykowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Kielbasa kanapkowa 50 g Poledwica sopocka 30 g Margaryna 10 g Papryka 60 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Surówka wielowarzywna 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	pasta z makreli, twarogu i natki 70 g Margaryna 10 g Ogórek świeży 60 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 300 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g kielbasa szynkowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 597,3 Białko ogółem [g] 143,5 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Błonnik pokarmowy [g] 64,3 Sól [g] 9,8
2025-02-25 wtorek	MCL.ChPiG łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Kielbasa kanapkowa 50 g Poledwica sopocka 30 g Margaryna 10 g Pomidor bs 60 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		Zupa krupnik z kaszą 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Bukiet warzyw 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		pasta z makreli, twarogu i natki 70 g Margaryna 10 g Pomidor bs 60 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 300 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 224,1 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-26 środa	MCL ChPiG podstawowa	Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Mix sałat 10 g Pomidor 60 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Cebulka prażona 20 g Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty czerwonej 200 g		Piers wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Ser żółty 20 g (BIA) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,3 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 119,4 Węglowodany ogółem [g] 409,8 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Sól [g] 8,8
	MCL ChPiG cukrzykowa	Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z natką 70 g (JAJ) Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynkowa 30 g Margaryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g Udko kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Piers wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Ser żółty 20 g (BIA) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 334 Błonnik pokarmowy [g] 59,5 Sól [g] 6,4
	MCL ChPiG łatwostrawna	Zacierki na mleku 400 g (BIA) Pasta jajeczna z natką 70 g (JAJ) Pomidor bs 60 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml Szpinak duszony 200 g		Piers wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml	Ser żółty 20 g (BIA) Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,7 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 125,2 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 7,9
2025-02-27 czwartek	MCL ChPiG podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) Pomidor 60 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml pączek 1 szt		Zupa peyzanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 400 ml (SEL) sznyceł drobiowy 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 90 g Filet kruchy 30 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 851,1 Białko ogółem [g] 172,4 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-27 czwartek	MCL ChPiG cukrzykowa	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) Pomidor 60 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Szynka w siatce 30 g Margaryna 5 g	Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 400 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 90 g Filet kruchy 30 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 986,1 Białko ogółem [g] 193,7 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Sól [g] 6,4
	MCL ChPiG łatwostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Ser biały 30 g (BIA) Pomidor bs 60 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) pączek 1 szt		Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 400 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Kalańor gotowany 200 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 300 ml		Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 60 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Filet kruchy 30 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 697,1 Białko ogółem [g] 189 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sól [g] 4,4
2025-02-28 piątek	MCL ChPiG podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Dżem 25 g Ogórek świeży 60 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszanej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 60 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 097,3 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Sól [g] 7
	MCL ChPiG cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ogórek świeży 60 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Twarożek zielony 70 g (BIA)	Szynka rzeź 30 g Margaryna 5 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)	Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszanej 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Jabłko 150 g	pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ) Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Papryka 60 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójtka 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 304,1 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Sól [g] 8,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-28 piątek	MCL ChP/G łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Tw arożek ziolowy 70 g (BIA) Dżem 25 g Pomidor bs 60 g Sałata 10 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Filet z miruny panierow any pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Twaróg chudy 90 g Dżem 25 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pasta warzywna 60 g	Kefir 150 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,8 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Sól [g] 4,2