

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-21 piątek	MCL ChPiG podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Salaćka z pomidora 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		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, RYB) Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Ogórki kiszane 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 144,8 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Sól [g] 8,4
	MCL ChPiG cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Salaćka z pomidora 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Szynka rzeź 30 g (MIE) 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, RYB) Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójtka 30 g (MIE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 393 Białko ogółem [g] 146 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 65,9 Sól [g] 9,9
	MCL ChPiG łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Twarożek ziołowy 60 g (BIA) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)		Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 200 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g		Twaróg chudy 90 g (BIA) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pasta warzywna 100 g Dżem 25 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 146,8 Białko ogółem [g] 138,6 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-22 sobota	MCL.ChPiG podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 30 g (MIĘ)		Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,4 Białko ogółem [g] 140 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Sól [g] 4,7
	MCL.ChPiG cukrzykowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Sałata 10 g Papryka 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Szynka chłopska 30 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż brązowy 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g Kompot owocowy 300 ml	Serek wiejski 150 g	Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Szynka drobiowa 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 682,9 Białko ogółem [g] 167 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 61,2 Sól [g] 7,1
	MCL.ChPiG łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Paszтет drobiowy 90 g Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Szynka chłopska 30 g (MIĘ)		Zupa ziemniaczana 400 g (BIA) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Ryż gotowany 180 g Szpinak duszony 200 g Kompot owocowy 300 ml		Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,8 Białko ogółem [g] 138,5 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 4,2
2025-03-23 niedziela	MCL.ChPiG podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Pasta z ciecierzycy 60 g Papryka 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Ser żółty 30 g (BIA)	Polędwica sopočka 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,8 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-23 niedziela	MCLChPIG cukrzykowa	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 100 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)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Pasta z ciecierzycy 60 g Papryka 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Ser żółty 30 g (BIA)	Poledwica sopocka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 363,6 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Sól [g] 6
	MCLChPIG łatwastrawna	Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Margaryna 10 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Dymia gotowana 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Pasta z marchewki 60 g Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Miód naturalny 25 g tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Poledwica sopocka 30 g (MIĘ) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 151 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 4,7
2025-03-24 poniedziałek	MCLChPIG podstawowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójta 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ)		zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 400 g (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml		Papryka rybny 90 g (RYB) Pomidor 100 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Sałata 10 g	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 321 Białko ogółem [g] 153,4 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Sól [g] 6,7
	MCLChPIG cukrzykowa	Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójta 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Margaryna 10 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g tw aróg (ser biały) 50 g (BIA)	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 400 g (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron razowy gotowany 180 g Surówka wielowarzywna 200 g Kompot owocowy 300 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Papryka rybny 90 g (RYB) Pomidor bs 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 441,5 Białko ogółem [g] 152,3 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 64,1 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-24 poniedziałek	MCL.ChPiG łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójtka 40 g (MIĘ) Margaryna 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)		zupa brokułowa z ziemniakami przetrarta 400 g (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 180 g Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 300 ml		Paprykarz rybny 90 g (RYB) Pomidor bs 100 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 059,4 Białko ogółem [g] 139,5 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 5,8
	MCL.ChPiG podstawowa	płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Rzodkiewka 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Gołąbki 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg chudy 60 g (BIA) Schab gotowany 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 510,3 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 381 Błonnik pokarmowy [g] 70,4 Sól [g] 5,7
2025-03-25 wtorek	MCL.ChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Rzodkiewka 100 g	Polędwica sopočka 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Gołąbki 100 g (MIĘ) Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Schab gotowany 50 g (MIĘ) Twaróg chudy 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka rzeź 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 801,1 Białko ogółem [g] 154,6 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 417,6 Błonnik pokarmowy [g] 83,2 Sól [g] 8,5
	MCL.ChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g Szynka firmowa 50 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbki 100 g (MIĘ) Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Twaróg chudy 60 g (BIA) Schab gotowany 50 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Galaretka cytrynowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 318,8 Białko ogółem [g] 139 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 57 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-26 środa	MCL.ChPiG podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Mix sałat 10 g Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Dżem 25 g Ogórek świeży 100 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos pieczarkowy 50 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Papryka 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 038,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sól [g] 4,2
	MCL.ChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIĘ) Mix sałat 10 g Ogórek świeży 100 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA)	Szynka galicyjska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Sos pieczarkowy 50 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (MIĘ) Papryka 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 293,6 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Sól [g] 5
	MCL.ChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Pomidor bs 100 g Mix sałat 10 g Dżem 25 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA)		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Cukinia gotowana 200 g Sos pieczarkowy 50 g		Pieczywo mieszane 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 688,4 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 229,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 3,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-27 czwartek	MCL.Ch.PiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Parówki 2 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIE) Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,6 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 5,4
	MCL.Ch.PiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Parówki 2 szt	Ser żółty 30 g (BIA) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 200 g (JAJ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Jabłko 1 szt	Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIE) Pomidor 100 g Pasta z zielonego groszku 60 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 722 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 383,2 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Sól [g] 5,7
	MCL.Ch.PiG łatwostrawna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pomidor bs 100 g ketchup 20 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Parówki 2 szt		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia gotowana 200 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIE) Pomidor bs 100 g Pasta warzywna 60 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Margaryna 5 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,5 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-28 piątek	MCL ChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałatka z pomidora 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU)		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pierś wędzona z indyka 50 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 750,3 Białko ogółem [g] 164,9 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 402,1 Błonnik pokarmowy [g] 69,2 Sól [g] 6,8
	MCL ChPiG cukrzycowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałatka z pomidora 100 g Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka w siatce 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszanej 200 g	Jogurt 1 szt (BIA)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pierś wędzona z indyka 50 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 823,8 Białko ogółem [g] 166 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 408,4 Błonnik pokarmowy [g] 78,2 Sól [g] 7,9
	MCL ChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 400 g (BIA, GLU) pasta jajeczna z białek 50 g (JAJ) Sałatka z pomidora 100 g Szynka staropolska 50 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 400 ml (SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 60 g (BIA) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Pierś wędzona z indyka 50 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 408,1 Białko ogółem [g] 154 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 333 Błonnik pokarmowy [g] 59,3 Sól [g] 4,1
2025-03-29 sobota	MCL ChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Papryka 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 091,3 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 50,9 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-29 sobota	MCLChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójtka 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 200 g	Banan 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Papryka 100 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pasta z marchewki 60 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka wójtka 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Błonnik pokarmowy [g] 71,5 Sól [g] 6,2
	MCLChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalańor gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pasta z marchewki 60 g szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,8 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Sól [g] 5,1
2025-03-30 niedziela	MCLChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pomidor 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g (MIĘ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (GLU, SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pasta z soczewicy 60 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,3 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sól [g] 5,8
	MCLChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) szynka wiejska 50 g (MIĘ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 200 g (GLU, SEL) Ciasto domowe 100 g (GLU)	Serek wiejski 150 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Ogórek świeży 100 g Pasta z soczewicy 60 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Szynka galicyjska 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 748,5 Białko ogółem [g] 166,4 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Sól [g] 9,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 OTWOCK

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-30 niedziela	MCL ChPiG łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 60 g (JAJ) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g szynka wiejska 50 g (MIĘ)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 200 g Kompot owocowy 300 ml Ciasto domowe 100 g (GLU)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 286,6 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 4,9
	MCL ChPiG podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g Humus 30 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (BIA, SEL) Bitka w ieporzowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Twaróg chudy 60 g (BIA)	Galaretkę z owocami 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 953,8 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sól [g] 5,4
2025-03-31 poniedziałek	MCL ChPiG cukrzykowa	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Humus 30 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Szynka włoska 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Bitka w ieporzowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Serek homogenizowany naturalny 100 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 100 g Twaróg chudy 60 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Ser żółty 30 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 360,4 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Sól [g] 6,3
	MCL ChPiG łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (BIA) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Filet kruchy 30 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Bitka w ieporzowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa 200 g Sos pietruszkowy 50 g (BIA)		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 60 g (BIA)	Galaretkę z owocami 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 763,7 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 215,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 5,4